Julien **Levy**

YOGA
À LA CARTE

Livret explicatif des cartes

JouVence

Sommaire

Introduction **6**

Qu'est-ce que le yoga ? **7**

Contenu **8**

Comment utiliser ce coffret **10**
Les séances prêtes à l'emploi 10
Les séances créatives 12

Quelques conseils avant de commencer **13**

Les cartes **16**
Les cartes de philosophie 16
1. La non-violence : *ahimsa* 16
2. La vérité : *satya* 17
3. L'honnêteté : *asteya* 18
4. La modération : *brahmacharya* 18
5. La non-convoitise : *aparigraha* 18
6. La pureté : *saucha* 19
7. Le contentement : *santosha* 19
8. La discipline : *tapas* 20
9. La connaissance de soi : *svadhyaya* 20
10. La foi : *ishvarapranidhana* 21

Les cartes spéciales 22
Centrage 22
Salutation au soleil 23
Pranayama 31
Méditation 36
Savasana 38

Les cartes de postures 40
Les postures debout 40
Les postures debout en équilibre 45
Les flexions 47
Les hyperextensions 50

Les torsions 53
Les postures *core* 55
Les inversions 56
Les postures restauratives 59

Bibliographie 62
Lexique 62

Introduction

Pratiquer le yoga tous les jours procure tellement de bienfaits : gestion du stress et des émotions, diminution des douleurs chroniques, calme intérieur, sérénité du mental, amélioration du sommeil, souplesse, équilibre, tonicité, connaissance de soi, spiritualité… Mais, pour différentes raisons, on ne peut pas assister tous les jours à un cours. La solution est donc de pratiquer à la maison. Nombreux sont les élèves à m'avoir dit : « J'aimerais bien, mais je ne sais pas quelles postures faire » ou « mais j'ai peur de me faire mal ». C'est pour eux, donc pour vous, que j'ai eu envie de créer ce coffret *Yoga à la carte*. Pour que vous puissiez installer votre propre pratique régulière à la maison, en complément de vos cours avec votre professeur(e) favori(te).

Ce livret accompagne 60 cartes illustrées qui vont vous permettre de créer vos séances de yoga où que vous soyez, quand vous le souhaitez. À chaque fois que vous déroulerez votre tapis, vous aurez la possibilité de suivre votre cours de yoga, de manière créative et ludique, tout en étant guidé(e) pour suivre des séances complètes, cohérentes et équilibrées. Vous devenez ainsi autonome dans votre pratique, en toute sécurité.

Qu'est-ce que le yoga ?

Yoga provient de la racine sanskrite *yuj*, qui signifie « union ».

Le yoga est une discipline née en Inde, il y a environ 5000 ans, qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit autour de la respiration, la conscience du mouvement et la méditation. Au fil du temps, il s'est transmis de manière orale et à travers certains textes fondateurs tels que les *Yoga-Sutra* de Patanjali. Le sage définit le yoga comme « la mise au repos de l'activité automatique du mental ». En calmant les vagues de l'esprit « peut se révéler l'observateur intérieur », précise-t-il. Lorsque le corps et l'esprit sont réunis à travers le souffle, notre petite voix intérieure, notre être essentiel, peut se faire entendre plus clairement. Vient ainsi la seconde union, celle de la conscience individuelle et de la sagesse universelle, avec le sentiment d'être relié à l'ensemble de l'humanité, du vivant, de la Nature.

L'arbre du yoga selon B. K. S. Iyengar

Racines : *yama* ou éthique relationnelle.
Tronc : *niyama* ou discipline personnelle.
Branches : *asanas* ou postures de yoga.
Feuilles : *pranayama* ou pratiques respiratoires.
Écorce : *pratyahara* ou retrait des sens en soi.
Sève : *dharana* ou concentration.
Fleurs : *dhyana* ou méditation.
Fruits : *samadhi* ou absorption dans l'absolu.

Contenu

Yoga à la carte contient 60 cartes :

- 45 cartes de postures ;
- 10 cartes de philosophie ;
- 5 cartes « spéciales ».

Les postures sont classées en huit grandes familles. Elles comportent toutes au recto une illustration de la posture et au verso un pictogramme permettant d'identifier de quelle famille de posture il s'agit, ainsi qu'un pictogramme indiquant éventuellement l'accessoire à utiliser :

Familles de postures

Debout

Équilibre

Inversions

Restauratives

Core (ou sangle abdominale)

Hyperextensions

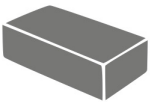
Torsions

Flexions

Accessoires

Sangle

Couverture pliée



Bloc

Coussin

Bolster

Chaque carte contient une illustration de la posture ainsi que des indications visuelles et écrites pour réaliser la posture en question. Chaque posture est reprise dans le livret avec des explications plus détaillées.

Les 10 cartes de philosophie du yoga reprennent les conseils donnés dans les *Yoga-Sutra*. Ce sont des principes universels pour vivre une vie plus harmonieuse. Elles sont identifiées avec le pictogramme suivant, présent sur le recto de chaque carte.

Les 5 cartes spéciales permettent de compléter et d'approfondir sa pratique. Idéalement, vous les utiliserez toutes à chaque séance. Elles sont identifiées avec le pictogramme suivant, présent sur le recto de chaque carte.

Comment utiliser ce coffret

À chaque séance, vous pouvez piocher les cartes selon différentes méthodes et les placer devant votre tapis.

Les séances prêtes à l'emploi

Je vous ai concocté quelques séances prêtes à l'emploi, sur des thématiques spécifiques. Les postures sont indiquées dans un certain ordre, avec leur numéro. Vous trouverez également sept enchaînements thématiques dans mon livre *Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement* et, pour des séances plus courtes, consultez mes guides *Yoga du matin* (dynamique) et *Yoga du soir* (détente), tous publiés aux Éditions Jouvence.

Apaiser le stress

Philo 7 Contentement (ou aléatoire) – Centrage – Salutation au soleil traditionnelle

Postures : 1 – 15 – 7 – 11 – 36 – 37 – 25 – 23 – 31 – 16 – 41 – 40

Savasana

Pranayama : 3 *Nadi shodhana*

Méditation

Séance courte

Philo Aléatoire – Centrage
Postures : 5 – 4 – 11 – 32 – 35 – 23 – 31 – 43
Savasana

Les séances créatives

Pour varier les plaisirs, vous pouvez piocher les cartes :

1. Selon votre envie : choisissez une carte philosophie et une carte de chaque famille de postures selon votre envie et/ou besoin de l'instant présent ;

2. De manière aléatoire : vous mélangez, coupez et prenez la première carte dans chaque famille de postures, puis vous faites de même avec les cartes philosophie.

Il vous suffit ensuite de placer les cartes spéciales et les cartes de chaque famille dans l'ordre suivant.

1. Philosophie.
2. Centrage.
3. Salutation au soleil.
4. Posture debout.
5. Posture d'équilibre.
6. Posture *core* (ou de renforcement abdominal).
7. Inversion.
8. Posture d'hyperextension.
9. Posture de torsion.
10. Posture de flexion.
11. Posture restaurative.
12. *Savasana*.
13. *Pranayama*.
14. Méditation.

Terminez votre séance avec un Om (voir p. 14).

Les cartes

Les cartes de philosophie

Dans les *Yoga-Sutras*, traité philosophique fondateur du yoga royal, le sage Patanjali détaille les huit membres du yoga, c'est-à-dire des aides pour atteindre l'état de yoga. Il est question d'une feuille de route, un GPS, pour parvenir au calme absolu du mental. La première des huit étapes est l'éthique relationnelle (avec les autres et avec soi-même) : les « dix commandements » du yogi, en quelque sorte. Ils représentent une véritable philosophie de vie à appliquer au quotidien et sur le tapis de yoga. Le sage propose d'abord cinq règles de vie en société (les *yamas*) puis cinq attitudes intérieures à cultiver (les *niyamas*). À vous de placer le curseur où vous le souhaitez, afin que cette philosophie reste une aide pour une vie meilleure, plus harmonieuse et satisfaisante, plutôt que des principes moralisateurs.

1. La non-violence : *ahimsa*

Vous voulez vivre dans la paix et la sérénité ? Il suffit d'appliquer ce premier principe, source de tous les autres. Car selon la philosophie du yoga, l'hostilité disparaît autour d'une personne véritablement établie dans la non-violence. « Il suffit… », plus simple à dire qu'à appliquer. L'absence de violence physique est un premier pas. Mais ce n'est pas parce que nous ne frappons personne et que nous ne mangeons plus de viande que nous sommes réellement établis dans la non-violence. *Ahimsa* est plus large : il concerne nos pensées, nos paroles et nos actes. Il inclut la bienveillance,

le respect, la considération, il exclut toute volonté de domination, d'abus ou de manipulation des autres. Qui, par ses mots ou sa manière de les dire, n'a jamais blessé son enfant, son conjoint, sa maman, même sans en avoir l'intention ? Un indice : une personne est blessée quand elle est sur la défensive… Qui, par ses autojugements négatifs, par son alimentation, par son agenda très chargé, ses nuits courtes ou des mouvements inappropriés ne s'est jamais fait du mal ? Se rappeler *ahimsa* nous aide à cultiver un peu plus d'amour et de bienveillance.

➤ *De quelle manière avez-vous envie d'appliquer plus de bienveillance aujourd'hui, sur le tapis de yoga et sur le tapis de la vie ?*

2. La vérité : *satya*

Le yoga nous invite ici à vivre dans la vérité, c'est-à-dire penser, parler et agir conformément à ce que l'on a perçu directement ou d'une source sûre, autrement dit, selon le yoga, d'un texte sacré ou d'un sage. Selon cette philosophie, lorsque l'on est dans la vérité, on a de grandes chances de remporter des succès dans tous les aspects de notre vie. La vérité fait fructifier nos actions ! Mais la vérité à tout prix est-elle *satya* ? Une vérité blessante irait à l'encontre du principe premier de non-violence. Que faire ? Un grand texte classique clarifie les choses[1] : « Dire la vérité agréable, la dire agréablement, ne pas dire la vérité qui fait du mal, mais ne jamais mentir pour faire plaisir. »

➤ *Comment souhaitez-vous mettre en pratique la vérité aujourd'hui, sur le tapis de yoga et sur le tapis de la vie ?*

1. Le *Mahabharata*.

Les cartes spéciales

Centrage

Assis(e) confortablement, dos redressé, prenez un instant avec vous-même pour vous recentrer pendant quelques minutes, en explorant votre corps, votre respiration et votre esprit.

Le recentrage joue le rôle d'un sas de décompression entre vos activités précédentes et votre séance de yoga. Il vous permet d'être totalement à l'écoute de l'instant présent dans toutes ses dimensions. Vous bénéficiez ainsi d'un maximum de bienfaits de votre séance de yoga.

Selon les recherches scientifiques, nous passons 47 % de notre temps d'éveil à voyager mentalement entre passé et futur. Les pratiques méditatives nous ramènent à l'instant présent, avec de nombreux avantages à la clé : augmentation de la production de sérotonine qui aide à réguler l'humeur ; du BDNF, une protéine responsable de la neuroplasticité du cerveau et de la santé des neurones ; diminution de la production de cortisol et de l'adrénaline, hormones du stress ; régulation de la dopamine, hormone du plaisir associée à la récompense (elle-même associée aux addictions)[2].

Vous pouvez observer votre respiration, ressentir les points de contact avec le sol, prendre conscience de la position de votre colonne vertébrale, relâcher les zones de tension dans le corps et calmer progressivement le flux des pensées en les regardant passer depuis un point de vue, en hauteur, comme à la montagne lorsque vous admirez le paysage.

2. Source : Ann Swanson, *La Science du yoga,* Marabout, 2020.

Ajustements

N'hésitez pas à rendre la posture plus confortable en vous asseyant sur un bloc ou un coussin de méditation. Si besoin, le recentrage peut également se pratiquer sur une chaise ou debout.

Salutation au soleil

Dans la tradition indienne, le soleil est l'œil du monde, son cœur physique et spirituel. Sa lumière est symbole d'éveil de la conscience et d'illumination. En yoga, l'un des moyens d'honorer l'astre du jour est de pratiquer la salutation au soleil (*Surya namaskar*). Il existe de nombreuses formes et variations de cet enchaînement dynamique de postures, très énergisant. Nous vous en proposons deux : la traditionnelle et la version simple du yoga Ashtanga Vinyasa.

La salutation au soleil est généralement un échauffement en début de séance, mais elle peut aussi constituer une séance de yoga en soi, par exemple lorsque vous avez peu de temps à consacrer à votre pratique. Dans ce cas, vous pouvez effectuer 3 à 5 salutations le matin au réveil pour bien démarrer la journée.

Salutation au soleil traditionnelle complète *(Surya namaskar)*

Intégrez 1 à 3 enchaînements de cette salutation au soleil au début de chaque séance quotidienne.

1. Montagne (*Tadasana*)

Debout. Pieds serrés et ancrés. Jambes bien tendues. Épaules ouvertes. Bras le long du corps.

2. Mains au ciel (*Urdhva hastasana*)

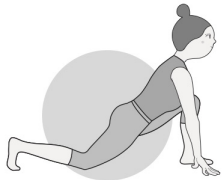
Inspir : lever les bras au-dessus de la tête. Se pencher en arrière. Muscles abdominaux contractés pour protéger le dos.

3. Flexion avant (*Uttanasana*)

Expir : se pencher vers l'avant. Colonne longue. Nuque relâchée. Jambes tendues. Mains au sol.

Ajustements : plier les genoux si le dos s'arrondit trop. Poser les mains sur les tibias si vous ne pouvez pas toucher le sol.

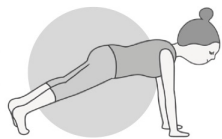
4. Fente basse (*Anjaneyasana*)



Inspir : regarder vers l'avant en redressant le buste. Expir : reculer le pied droit et poser le genou au sol. Inspir : redresser le buste.

Jambe avant pliée. Jambe arrière étirée. Hanches basses. Ouvrir le cœur. Étirer les bras vers le ciel. Épaules basses.

5. Planche (*Kumbhakasana*)



Expir : bras tendus. Épaules alignées sur les mains. Ventre gainé. Jambes tendues. Pieds écartés de la largeur des hanches.

Reprendre une inspiration si besoin ou enchaîner la posture suivante sur la même expir.

6. Salutation aux huit points (*Ashtanga namaskar*)

Expir : poitrine au sol. Dos creux. Hanches soulevées. Genoux pliés au sol.

7. Cobra (*Bhujangasana*)

Inspir : mains à plat dans le sol, au niveau de la poitrine. Regard vers l'avant. Rouler les épaules en arrière. Ouvrir le cœur. Bas-ventre au sol. Rétroversion du bassin (le coccyx pointe vers le tapis). Jambes tendues, pieds étirés.

8. Chien tête en bas (*Adho mukha svanasana)*

Expir : bras en extension. Regard vers les genoux pour détendre la nuque. Dos plat. Bassin soulevé. Jambes tendues. Talons vers le sol.

Ajustements : plier les jambes si le dos s'arrondit.

Transition

Inspir : tirer le bassin en arrière et étirer les bras.

Expir : amener le pied droit entre les mains et poser le genou arrière au sol.

9. Fente basse (*Anjaneyasana*)

Inspir : regarder vers l'avant en redressant le buste. Jambe avant pliée. Jambe arrière étirée. Hanches basses. Ouvrir le cœur. Étirer les bras vers le ciel. Épaules basses.

10. Flexion avant (*Uttanasana*)

Expir : poser les mains au sol et ramener le pied gauche à côté du droit. Colonne longue. Nuque relâchée. Jambes tendues. Mains au sol.

Ajustements : plier les genoux si le dos s'arrondit trop. Poser les mains sur les tibias si vous ne pouvez pas toucher le sol.