



Qu'est ce que le Yoga Vinyasa?

Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration. Il est composé de deux racines : « nyasa » qui signifie « placer » et « vi » qui signifie « d'une manière spécifique ».

Le yoga Vinyasa est issu du yoga Ashtanga. Contrairement à ce dernier, qui lui consiste à exécuter une série de postures dans un ordre bien précis, le yoga Vinyasa est plus libre et créatif : il n'impose aucune série.

Le Vinyasa est donc une forme de yoga dynamique qui synchronise et harmonise la respiration et le mouvement au travers d'une séquence de postures fluides. On l'appelle d'ailleurs parfois « Vinyasa Flow » pour mettre en avant ce côté fluide.

Contrairement à une idée reçue, le yoga n'est donc pas toujours statique, mais peut être rythmé, dynamique voire intense.

Le yoga Vinyasa est adapté aux personnes qui cherchent à se dépenser tout en travaillant de façon dynamique l'alignement du corps et son entraînement complet mais qui n'apprécient pas le caractère répétitif du yoga Ashtanga ou statique du Hatha Yoga.

On dit aussi souvent que le Vinyasa est une méditation en mouvement. En effet, le Vinyasa est basé sur un enchaînement fluide de postures (flow) qui rééquilibre les énergies, toujours en synchronisant les mouvements avec le souffle.

Au début de la pratique, toutes vos pensées se résumeront peut être à la sensation de « brûlure » dans vos cuisses et vos bras... Mais au fur et à mesure, vous serez étonnés de pouvoir vous en détacher et ne faire qu'observer de manière neutre ce qui se passe dans votre corps, en plus des progrès individuels réalisés. Et, c'est là que naît la véritable méditation : dans l'idée que ce que vous êtes ne se résume pas à votre corps, ni à ce que les autres peuvent attendre de vous, mais à une essence paisible et sans jugement à laquelle vous pouvez apprendre à accéder à tout moment.

Quels sont les bienfaits du Yoga Vinyasa?

Comme tous les styles de Yoga, le Vinyasa a des bienfaits sur le corps et l'esprit.

La pratique régulière du Yoga Vinyasa va en effet permettre au corps de:

- renforcer et étirer les muscles profonds
- éliminer les toxines et se débarrasser des impuretés (nettoyage interne)
- améliorer l'endurance, la souplesse et la capacité respiratoire
- favoriser l'équilibre
- sculpter et tonifier la silhouette

Les bienfaits pour l'esprit sont nombreux comme :

- Détendre l'esprit
- Aider à la gestion du stress
- Augmenter la capacité de concentration
- Améliorer la qualité du sommeil
- Participer à dégager tout blocage dans la circulation de l'énergie dans le corps
- Apaiser le mental et l'état émotionnel

Des bienfaits de ce « Flow Vinyasa » en profond lâcher-prise et méditation en mouvement, qui au fur et à mesure de pratiques perdurent au delà des cours, dans le cadre de sa vie quotidienne, privée et professionnelle.

L'importance de la respiration en Yoga Vinyasa

Dans la pratique du yoga Vinyasa, la respiration a toute son importance puisque le souffle et le mouvement sont liés de sorte que chaque action entraîne l'autre. C'est là tout le coeur de cette discipline qui nous invite à nous reconnecter avec l'essentiel : notre inspiration et notre expiration qui sont le moteur de tout.

Elles se font par le nez, bouche fermée, de façon profonde, calme et forte. On parle de la respiration Ujjayi. Dans la philosophie du yoga tout est énergie: le prana. Le souffle agissant donc comme le moteur de cette énergie.

Cette respiration, cette circulation du souffle doit conduire au relâchement des tensions et à la suppression des raideurs accumulées.

Comment se déroule un cours de Yoga Vinyasa?

Chaque cours de Vinyasa est unique et différent car il n'y a pas de canevas précis à respecter. Le cours sera façonné par la personnalité, la pratique et l'énergie du professeur ainsi que par son observation attentive de ses élèves et de leurs besoins et capacités du moment.

Un cours de Vinyasa présente tout de même en général :

- Des échauffements, le plus souvent sous la forme de salutations au soleil
- Une série de postures debout reliées les unes aux autres par des transitions fluides
- Une série de postures assises, également reliées
- Une série de postures allongées sur le dos, reliées entre elles ou non par des transitions
- Une relaxation finale

Parfois, des postures sur le ventre vont être proposées.

Certains cours seront articulés autour d'un thème précis, d'autres seront plus généralistes.

Namaste

