

## **Quelques conseils aux élèves pour une bonne pratique de yoga**

Parce que le yoga est un art de vivre et que sa pratique et ses effets dépassent le temps des exercices sur le tapis, voici quelques conseils issus de l'expérience des enseignants et des élèves et de divers documents.

### **1 - Avant la pratique**

#### **Objectif des conseils :**

Préparer le corps et l'esprit à pratiquer dans des conditions optimales, permettant à la séance d'apporter un maximum de bienfaits.

#### **Conseils :**

- Préparer votre matériel à l'avance : vêtements, supports, documents divers,  
...
- Pas besoin de certificat médical : il n'existe aucune contre-indication à la pratique du yoga mais des précautions sont à prendre selon votre condition. Si vous avez une difficulté particulière : mal de dos, maladie, opération récente ou autre événement, en informer votre professeur en début de séance, il vous donnera des indications particulières à votre condition. La pratique est déconseillée après une séance d'ostéopathie ou autre manipulation du corps. Par contre, elle sera bénéfique avant la séance d'ostéopathie.
- Si vous pratiquez une discipline sportive, respectez un délai de 30 minutes avant la pratique.
- Soyez à jeun. Idéal : 4h, au minimum : 2h et ½ pour les solides et ½ heure pour les liquides. Pas de tabac, ni café, ni alcool.
- Le corps doit être propre, au moins mains et pieds. Douche prise au moins 20 minutes avant la séance, cela active la circulation du sang et permet une meilleure irrigation du corps. Se démaquiller les yeux car les bâillements font couler des larmes.
- Les vêtements doivent être propres. Votre tenue doit être ample et confortable pour vous laisser libre de vos mouvements et ne pas les gêner (éviter les capuches). Prévoir des vêtements chauds selon les salles de pratique.
- Eviter toute constriction (bracelet, montre,...). Prévoir une coiffure qui ne gêne pas les exercices.
- La vessie et les intestins doivent être vides.
- Il est préférable de pratiquer sans lunettes. Vous pouvez toutefois les déposer en fonction des exercices dans un lieu sécurisé, rebord, angle de mur ...
- Il est préférable de pratiquer pieds nus. Prévoir toutefois des chaussettes et un pull chaud pour les temps de relaxation.
- Organiser son travail et son temps de façon à être disponible pour bien se préparer à la séance.
- Avant la séance, penser au plaisir de la rencontre lors de la séance.
- Se réjouir et être dans la confiance, se réjouir de faire une activité pour soi, mettre de côté les pensées qui encombreront le mental.
- Eviter de courir, d'être dans le stress. Eviter de trop parler dans l'heure qui précède.

- Pour ne pas être dans la précipitation, arriver 10 minutes avant le cours et être dans la salle de pratique en silence 5 minutes avant le cours. Prendre le temps de « se poser », de se centrer. Se préparer intérieurement à la pratique y compris mentalement par les pensées. Adopter une attitude positive vis à vis de la pratique à venir : se motiver pour la pratique en se remémorant le ressenti positif des séances passées, cultiver l'esprit d'ouverture à ce qui arrive. Disposer aussi de temps pour se relier aux autres, un des objectifs du yoga, selon sa propre personnalité : saluer chacun (apprendre les prénoms), échanger paroles, sourire,...Se rendre disponible, ouvert aux autres, au groupe.
- Couper votre téléphone portable.
- S'installer sur un tapis. Choisir un emplacement différent à chaque séance de façon à développer la faculté d'adaptation, l'accueil de la nouveauté et la présence. Apporter à proximité de son tapis les supports fréquemment utilisés lors de sa pratique (apporter éventuellement votre propre matériel). S'installer confortablement dans une ou plusieurs postures de votre choix dans le calme et la détente et dans l'attention au souffle. Vous pouvez également préparer vos articulations par des échauffements. Respecter le silence dans la salle de pratique.
- Si vous arrivez en retard, prévenez votre enseignant si cela est possible (SMS) de façon à ce que votre enseignant et le groupe soient avertis de votre arrivée et que votre emplacement soit préparé. Malgré votre retard, marchez et respirez avant d'entrer, entrez sans appréhension, installez-vous discrètement et prenez le temps de vous poser à votre manière. « Réintégrez » le groupe quand vous êtes prêt et prenez les exercices en cours.
- Préparer votre retour à la maison, après la séance (repas ...).

## 2 - Pendant la pratique

### Objectif des conseils :

Pratique bénéfique : détente complète en fin de séance, pas de fatigue.

### Conseils :

- Pas de compétition ni avec les autres, ni avec soi-même. Ne pas rechercher la performance. Ne pas se préoccuper de la pratique des autres. Se rendre disponible pour soi-même.
- Avoir un esprit d'entraide.
- S'ajuster. Etre juste dans sa pratique :
  - ✓ ni « trop » car on risque de se faire mal, être dans la non-violence vis-à-vis de soi-même, se sentir autorisé à arrêter, à stopper un exercice, poursuivre la pratique par la visualisation dans une position de détente.
  - ✓ ni « trop peu » : le mental s'endort ou s'évade, pas de progression.
- Les exercices ne doivent pas amener un état de fatigue, le pratiquant doit terminer sa séance complètement détendu, sinon se relâcher dans une posture de détente. Connaître et accepter ses limites, utiliser les supports nécessaires pour adapter votre posture à votre corps lors de la séance. Avoir de la bienveillance et de l'indulgence avec soi-même.
- Apprendre à bien connaître son corps.
- Se concentrer. Ne pas contrer notre agitation mentale, la repérer et laisser faire pour que l'écoute prenne graduellement le pas.
- Savoir maintenir l'attention dans la détente. Ne pas s'endormir.
- Tourner son regard vers l'intérieur.
- Etre conscient que la progression s'installe avec la pratique et être dans cette confiance.
- Ranger les supports après leur utilisation.
- Etre dans la réceptivité à ce qui se manifeste. Etre attentif à son ressenti pendant l'exercice et à ses sensations après. Ajuster sa posture en cas d'inconfort. Trouver l'équilibre entre douceur et fermeté. Faire part discrètement à l'enseignant de vos difficultés, incompréhensions, douleurs ou autre problème survenant pendant la pratique.
- S'autoriser à évacuer son stress par des soupirs, bâillements et laisser les corps se manifester par différents bruits (gargouillis, flatulences, ronflements, bruits d'air vaginaux, ...).
- Accueillir les émotions pendant la pratique comme par exemple la peur d'une posture, l'agacement de ne pas tenir la posture, de ne pas mémoriser l'enchaînement, sans abandonner, sans se juger.
- Pratiquer dans le calme et pas dans l'excitation. Pratiquer les postures avec lenteur et douceur pour influencer le tonus plus que le physique. Etre dans le lâcher-prise.
- Etre dans l'ouverture à l'expérience proposée. Eviter d'aborder l'exercice avec des aprioris : « j'aime » / « je n'aime pas ».
- Ne pas hésiter à poser des questions à l'enseignant.
- Pas de bavardage pendant la pratique.
- Se concentrer sur ce que dit l'enseignant. Etre attentif aux consignes et au déroulement de la séance.
- Profiter d'un éventuel temps de retour (temps de parole) sur les exercices de la séance précédente pour vous exprimer si besoin ou signaler avant ou après la séance, directement à votre enseignant, vos remarques personnelles.
- Fixer son attention sur la respiration. Avoir un maximum de conscience et de concentration. Etre ici et maintenant.
- Se faire plaisir.

*Ce qui est important pendant la pratique, ce n'est pas l'aptitude à « bien faire » les postures, mais la conscience dans leur mise en place, dans leur exécution et la réceptivité à ce qui se manifeste en vous-même.*

*La souplesse n'est pas une condition nécessaire.*

*Chaque corps est différent et chacun fait avec ses possibilités, s'ajustant à l'expérience proposée dans un esprit d'ouverture.*

*Ainsi, l'esprit de compétition n'a pas de raison d'être, il risque même de vous rendre violent avec vous-même, ce qui est l'inverse du yoga.*

*L'aventure du yoga, c'est l'ouverture de la conscience.*

### **3 - Après la pratique**

#### **Objectif des conseils :**

Réaliser le passage progressif de l'état de bien-être et de concentration qui s'est installé dans la séance à la vie pour prolonger les bienfaits de la séance.

#### **Conseils :**

- Ranger la salle.
- Ne pas oublier ses affaires, notamment, bijoux, lunettes déposés avant la pratique.
- Éviter les discussions bruyantes avant de quitter la salle et après quand vous aurez repris vos activités.
- Manger 30 minutes après au minimum. Prendre un repas léger (petite quantité de nourriture solide, plus grande si liquide).
- Attendre ½ heure avant de vous laver.
- Garder le calme et la sérénité. S'organiser pour rester dans le calme. Garder le rythme ralenti. Rester dans l'attention à l'instant présent, rester dans la conscience.
- Retour tranquille chez soi. S'accorder un temps de détente. Ecouter une musique douce. Faire une promenade lente.
- Ne pas être se précipiter dans les activités, ne pas retrouver le stress de sa vie.
- Éviter les efforts physiques violents, les émotions fortes, les agressions. Éviter de retourner travailler. Ne pas faire le ménage. Éviter de se reconnecter : ordi, TV ...
- Laisser infuser les exercices. Observer le ressenti dans la journée qui suit la séance.
- Se remémorer les exercices en les visualisant. Pratiquer chez soi entre deux séances, par exemple, les exercices de la séance sous forme d'une petite séance. Repérer le bénéfice de la séance et les exercices bénéfiques pour les refaire chez soi. Refaire la séance mentalement. Prendre des notes. Emprunter des livres ou chercher sur internet les postures.
- Prolonger la découverte de zones de tension dans le corps par l'introspection.
- Ancrer dans la journée l'état de bien-être. Profiter des bienfaits de la séance (et de la pratique) dans les jours suivants : plus d'énergie, plus de recul dans les situations de la vie. Faire vivre la sensation d'ouverture, de respiration, de conscience.
- Prendre conscience de sa posture au quotidien et la corriger le plus souvent possible.
- Parvenir au fil de la pratique à un état d'être.