

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, en reprenant parfois leurs expressions, et de divers documents. Ces conseils vous permettront de bénéficier au maximum des bienfaits du yoga et d'avancer sur votre chemin intérieur.

1 - Avant la pratique

Objectif des conseils :

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

Conseils :

- Préparez chez vous votre matériel à l'avance : sac, vêtements (si possible se changer avant la séance), 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, vous pouvez toutefois participer au cours en vous installant dans une posture de détente et en suivant les exercices mentalement à l'aide de la visualisation. Une séance de yoga pratiquée avant la séance d'ostéopathie sera bénéfique. Vous pouvez participer à la séance même si vous n'êtes pas très en forme, en ajustant votre pratique à votre ressenti.
- Si vous pratiquez une activité sportive, respectez un délai de 30 minutes avant la pratique du yoga.
- Soyez à jeun. Idéal : 4h au minimum. 2h et demi pour les solides et une demi-heure pour les liquides. Eventuellement un fruit 30 minutes avant la séance. Pas de tabac, ni de café, ni d'alcool.
- La vessie et les intestins doivent être vides.
- 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 ou ne pas se maquiller. Pas de parfum.
- Prévoir une coiffure qui ne gêne pas les exercices. Attention aux barrettes.
- Les vêtements doivent être propres. Votre tenue doit être ample et confortable (pas de ceinture serrée ni de vêtements étreints) pour vous laisser libre de vos mouvements et ne pas les gêner (pas de capuche).
Il est préférable de pratiquer pieds nus. Prévoir des chaussettes (faciles à enfiler) et des vêtements chauds ainsi qu'une couverture (selon le matériel présent dans la salle) pour ne pas avoir froid pendant la relaxation ou certains exercices.
- Eviter toute constriction par les bijoux : bracelet, montre, bague....Pas de bijoux bruyants.

- Il est préférable de pratiquer sans lunettes. Vous pouvez également les déposer en fonction des exercices dans un lieu sécurisé.
- Organiser son travail et son temps de façon à être disponible pour bien se préparer à la séance.
- Eviter de courir, d'être dans le stress.
- Essayer d'être dans une ambiance calme avant la séance : pas de conflit, pas de lumière forte, musique douce ... Eviter de trop parler dans l'heure qui précède. Si possible éviter les activités intenses, l'ordinateur.
- Se préparer mentalement à la séance : être dans la sérénité. « se vider la tête » : essayer de laisser les préoccupations et de mettre de côté les pensées qui encombrant le mental. Se recentrer. Relâcher les tensions. S'ancrer dès le matin. Etre dans la confiance. Se réjouir de faire une activité pour soi.
- Avant la séance, penser au plaisir de la rencontre avec le groupe lors de la séance.
- Se motiver pour la séance en pensant aux bienfaits de la pratique.
- 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. Respecter les personnes qui se détendent et se préparent à la séance en restant dans le silence (pas de bavardage).
 - Pour disposer d'un temps entre vos activités et la séance et 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 en se remémorant le ressenti positif des séances passées, cultiver l'esprit d'ouverture à ce qui arrive.
 - Pour disposer de temps pour se relier aux autres, selon sa personnalité : saluer le professeur et chacun des participants (apprendre les prénoms), échanger à voix basse paroles, sourires,...Se rendre disponible, ouvert aux autres, au groupe.
- Se mettre dans l'état d'esprit que « *la pratique du yoga est une des méthodes les plus efficaces pour nous installer dans un état de sérénité et de confiance. Vous rappeler que vous travaillez à être mieux, et que ce travail vous permet de vous transformer pour être également meilleur avec les autres, en réduisant la peur qui nous coupe des autres* » (d'après docteur Lionel Coudron dans Journal du Yoga N°170).
- Couper votre téléphone portable et le laisser dans la zone « vestiaire ».
- S'installer sur un tapis en respectant le silence dans la salle de pratique. Choisir un emplacement différent à chaque séance de façon à développer la faculté d'adaptation, l'accueil de la nouveauté et la présence et à ne pas créer de nouveaux conditionnements. Placer à proximité de son tapis les supports utilisés fréquemment (apporter éventuellement votre propre matériel). S'installer confortablement dans les postures de son choix, dans le calme, la détente et dans l'attention au souffle et à ses sensations. Préparer vos articulations par des mouvements.
- Si vous prévoyez d'arriver en retard, prévenez votre enseignant si cela est possible (SMS) de façon à ce que le groupe soit averti de votre arrivée et que votre emplacement soit préparé. Malgré votre retard, marchez et respirez avant d'entrer discrètement, entrez sans appréhension, installez-vous discrètement pour ne pas perturber le cours (éviter les bruits de sacs) et prenez le temps de vous poser à votre manière. « Réintégrez » le groupe quand vous êtes prêt et prenez les exercices en cours.
- Soyez assidu dans votre pratique en participant régulièrement aux séances. Avertir votre professeur par SMS ou par messagerie en cas d'absence à votre séance habituelle ou en cas de changement d'horaire de séance.
- Préparez votre retour à la maison après la séance pour pouvoir rester dans les bienfaits de la séance (repas (four programmable), activités ...).

2 - Pendant la pratique

Objectif des conseils :

Avoir une pratique bénéfique qui apporte la détente complète en fin de séance, sans sensation de fatigue. L'attitude dans la pratique est plus importante que la forme de la posture.

Conseils :

- Pratiquer dans un esprit de non-compétition ni avec les autres, ni avec soi-même. Ne pas rechercher la performance. Ne pas se comparer aux autres, ne pas chercher à imiter les autres élèves ou le professeur. Se rendre disponible pour soi-même. Chacun pratique en fonction de son ressenti en écoutant les instructions du professeur et en faisant au mieux de ce qui lui est donné de faire à chaque instant.
- Accepter d'être plus ou moins en forme.
- Pratiquer dans un esprit de non-violence, de bienveillance et d'indulgence avec soi-même, sans jugement. Chacun est unique avec ses propres limites à connaître (apprendre à bien connaître son corps), à accepter et à respecter en travaillant avec.
Prendre conscience de ce que l'on pourrait changer. Les possibilités de chacun évoluent en permanence selon son état intérieur et sa détente. En travaillant progressivement et avec patience et confiance dans cet esprit, le corps accepte de s'améliorer sinon il se protège par des tensions, douleurs, courbatures ... Ne pas se fixer d'objectifs.
S'ajuster : être juste dans sa pratique :
 - ni « trop » car on risque de se faire mal. En cas d'inconfort et en fonction de ses perceptions, se sentir libre d'arrêter un exercice ou de poursuivre la pratique avec les adaptations nécessaires ou par la visualisation dans une position de détente. La respiration doit rester confortable. Dans les exercices de concentration, si la pratique génère de la tension mentale, ajuster l'exercice de façon à maintenir le calme mental. Tenir compte des contre-indications pour certaines pratiques.
 - ni « trop peu ». Le mental s'endort ou s'évade, pas de progression possible. Savoir maintenir l'attention dans la détente. Ne pas s'endormir. Chercher à progresser.
- 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.
- 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.
- 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 : pratiquer dans la détente, notamment du visage, en ne sollicitant que les parties du corps qui le nécessitent.
- Utiliser les supports nécessaires pour adapter votre posture lors de la séance et demander à votre professeur si besoin comment adapter. Ranger les supports après leur utilisation.
- Avoir un maximum de conscience, de concentration et d'intériorisation. Etre ici et maintenant. Ne pas contrer notre agitation mentale, la repérer et laisser faire pour que l'écoute prenne graduellement le pas. Prendre conscience des pensées parasites et les accepter. Revenir à l'attention à la respiration pour occuper le mental. Se déconnecter du passé et de l'avenir.
- Etre dans la réceptivité à ce qui se manifeste. Tourner son regard vers l'intérieur. Apprendre à accueillir ses sensations et y être attentif : corps, respiration, mental, émotions, sentiments. Etre attentif à son ressenti pendant l'exercice et à ses sensations après. Fixer son attention sur la respiration et installer une respiration lente, profonde et régulière en écoutant sa respiration. Vérifier que la respiration naturelle s'effectue correctement : soulèvement du ventre à l'inspiration et abaissement à l'expiration, sinon voir avec l'enseignant comment la corriger. Dans les enchaînements, coordonner respiration et mouvement, tendre vers la fluidité du souffle et du mouvement.
- 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 : rire, pleurs, peur d'une pratique, agacement, ... sans abandonner, sans se juger. Se dire qu'on est bien et qu'il est toujours possible de s'installer dans une position de détente.
- Etre dans l'ouverture à l'expérience proposée. Ne rien attendre en particulier. Eviter d'aborder l'exercice avec des aprioris : « j'aime » ou « je n'aime pas ». Aborder la pratique comme une expérience intérieure.
- Profiter d'un éventuel temps de parole pendant la séance pour vous exprimer si besoin, revenir sur la séance précédente, poser des questions. Signaler avant ou après la séance, directement à votre enseignant, vos remarques personnelles.
- Se concentrer sur ce que dit l'enseignant. Etre attentif aux consignes et au déroulement de la séance. Mémoriser les exercices pour les refaire chez soi.
- Expérimenter l'élargissement de la conscience à la terre et à l'univers, à un espace au-delà du corps et à une énergie partagée.
- Se faire plaisir.
- Etre conscient que la pratique du yoga est un instant « sacré »
- Avoir un esprit d'entraide et de bienveillance envers les autres. Respecter le groupe et les besoins de chacun, respecter le silence : pas de bavardage avec les autres élèves pendant la pratique afin de rester soi-même concentré et intériorisé et afin de ne pas gêner les autres.
- « Remercier » en fin de séance

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, de concentration et de conscience perçu en fin de séance à vos activités du quotidien pour prolonger les bienfaits de la séance le plus longtemps possible et pour que le yoga devienne un art de vivre au quotidien.

Conseils :

- Ranger la salle.
- Ne pas oublier ses affaires, notamment, bijoux, lunettes déposés avant la pratique et en cas d'oubli, avertir votre professeur.
- Eviter les discussions bruyantes avant de quitter la salle et après la séance.
- Instaurer un temps pour soi sans se culpabiliser de prendre ce temps bénéfique pour soi et pour l'entourage :
 - Retour tranquille.
 - S'accorder un temps de détente. Ecouter une musique douce. Faire une promenade lente qui permet de rester dans la détente, pratiquer une activité calme. Refaire quelques exercices de détente et de respiration. Méditer.
 - Garder le calme et la sérénité. S'organiser pour rester dans le calme. Garder un rythme paisible. Rester dans l'attention à l'instant présent, rester dans la conscience : corps, respiration, activité mentale. Repérer ses automatismes pour pouvoir mettre de la distance. Si l'environnement est facteur de stress ou si le cerveau s'encombre à nouveau, focaliser son attention sur la respiration.
- Ne pas être se précipiter dans les activités, dans les conditionnements. Eviter de se retrouver dans des situations de stress. Eviter les efforts physiques violents, les émotions fortes, les agressions, le bruit. Eviter de retourner travailler si cela est possible. Ne pas faire le ménage. Limiter les sollicitations et éviter de se reconnecter tout de suite après la séance : téléphone, ordinateur, TV, ...Faire ce qui nous plaît selon notre ressenti. Choisir ses activités plutôt que de les subir.
- Attendre une demi-heure avant de se laver.
- Boire et manger posément, tranquillement en conscience.
 - Boire de l'eau pour accompagner le processus d'élimination enclenché par la séance.
 - Pour manger, se mettre à l'écoute de vos besoins. Manger 30 minutes après au minimum. Prendre un repas léger (petite quantité de nourriture solide, plus grande si liquide) pour prolonger la sensation de légèreté ressentie en fin de séance.
- Laisser infuser les exercices. Observer ses réactions, émotions, sentiments. Observer le ressenti dans le reste de la journée qui suit la séance et le lendemain pour un ajustement éventuel de votre prochaine pratique.
- Se remémorer les exercices en les visualisant ou les noter. Pratiquer chez soi entre deux séances, par exemple : les exercices de la séance (étirements, respiration, enchaînements, exercices de nettoyage...). Repérer le bénéfice de la séance et les exercices bénéfiques pour les refaire chez soi (par exemple : respiration pour s'endormir). Emprunter des livres avec des exemples de pratique 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. Ressentir et profiter des bienfaits de la séance (et de la pratique) dans les jours suivants : plus d'énergie, plus de légèreté, plus de recul dans les situations de la vie, état d'esprit positif, sentiment que les choses vont bien se passer... Faire vivre la sensation d'ouverture, de respiration, de conscience expérimentée pendant la séance. Rester avec un cœur ouvert.
- Faire le lien entre le yoga et la vie quotidienne. Prendre conscience de sa posture au quotidien (exemples : assis, debout) et la corriger. Mettre en application dans le quotidien les conseils : postures, respiration, hygiène de vie. Parvenir au fil de la pratique à un état d'être.
- Laisser passer les pensées.