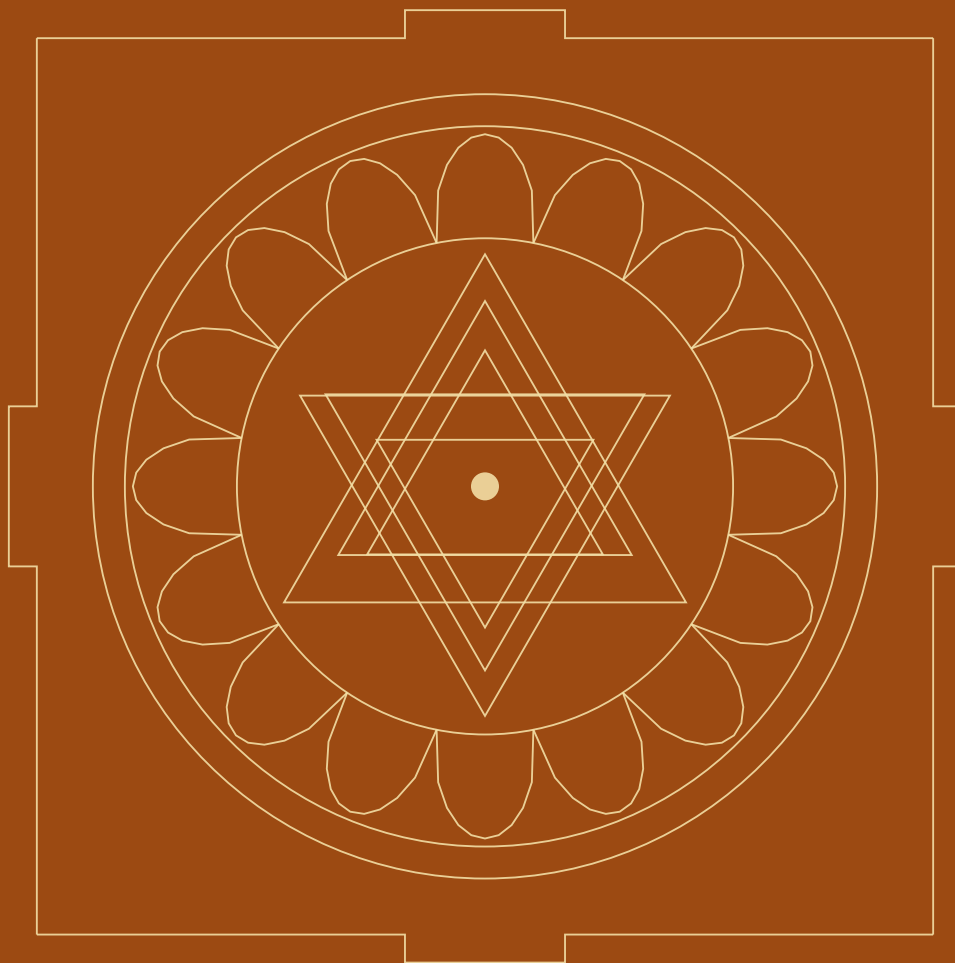


PRATIQUE

Commencer le yoga chez soi en 30 jours

Un programme jour par jour, fidèle à la tradition indienne, de 15 à 30 minutes par séance



आरम्भ

ārambha

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment utiliser ce livre	5
Ce que veut dire « 30 jours » ici	5
Chapitre 1. Ce qu'est le yoga, et ce que ce programme n'est pas	6
Le mot lui-même	6
La place des postures	6
Ce que ce programme n'est pas	7
Pourquoi chez soi	7
Ce que disent les textes sur qui peut pratiquer	8

Avant de commencer

Vous voulez commencer le yoga, chez vous, et vous voulez bien commencer. Pas avec une vidéo prise au hasard qui vous met sur la tête dès le deuxième jour, pas avec une vague promesse de transformation, mais avec un chemin clair : ce que vous faites aujourd'hui, ce que vous ferez demain, et pourquoi. Ce livre est ce chemin. Il vous propose trente séances courtes, de quinze minutes la première semaine à trente minutes la dernière, chacune décrite pas à pas, avec le souffle compté et la version plus facile toujours à portée de main.

C'est aussi un livre sur le yoga tel qu'il est né en Inde. Les postures que vous allez apprendre ne sont qu'un des huit membres décrits par Patañjali, et les textes classiques du haṭha yoga ne les ont jamais traitées comme de la gymnastique. Elles servent à rendre le corps stable et confortable, pour que le souffle s'apaise et que l'esprit se tourne vers l'intérieur. Vous rencontrerez cette idée dès le premier jour ; au trentième, vous l'aurez éprouvée vous-même, ce qui vaut mieux que toutes les explications.

Trois engagements guident chaque page.

D'abord, lentement et sûrement plutôt que vite et spectaculaire. Chaque séance de ce livre est à la portée d'un adulte ordinaire, avec un corps ordinaire, y compris raide. Rien ne vous demande de forcer, de donner des à-coups ou de « passer la douleur ». Quand une posture présente un vrai risque pour certaines personnes, ce risque est nommé et une alternative est proposée.

Ensuite, rien n'est inventé. Quand ce livre cite la Haṭha Yoga Pradīpikā, les Yoga Sūtra ou la Bhagavad Gītā, le numéro du verset est indiqué, et le texte est soit notre propre paraphrase à partir du sanskrit, soit une traduction tombée dans le domaine public dont l'édition et l'année figurent dans les sources. Ce livre ne fait aucune promesse médicale : le yoga est une pratique, pas un traitement.

Enfin, la tradition est traitée avec respect. Les mots sanskrits sont donnés sous leur forme correcte (translittération IAST, graphie courante et écriture devanagari pour les termes clés), avec leur sens. Nul besoin d'être hindou, croyant ou souple pour pratiquer. Il suffit d'accepter de retrouver votre tapis pendant trente jours.

Ce livre informe ; il ne remplace pas votre médecin.

Si vous êtes enceinte, avez été opéré(e) dans les six derniers mois, vivez avec une hypertension, une maladie cardiaque, un glaucome ou un décollement de rétine, avez de l'ostéoporose, une hernie discale, une épilepsie, ou toute affection pour laquelle un professionnel vous a fixé des limites de mouvement, parlez-en à votre médecin avant de commencer et suivez son avis lorsqu'il diffère de ces pages. Arrêtez immédiatement et demandez de l'aide si vous ressentez une douleur dans la poitrine, un essoufflement brutal, un vertige qui ne passe pas, un engourdissement ou une douleur vive qui irradie dans un bras ou une jambe. En France, le 15 (SAMU) ; dans toute l'Europe, le 112.

Comment utiliser ce livre

Lisez les chapitres 1 à 3 avant votre première séance. Ils sont courts et vous éviteront les erreurs les plus fréquentes des débutants. Le chapitre 4 est une bibliothèque des postures et des exercices de respiration du programme, avec un yoga nidrā court de cinq minutes pour la relaxation finale : vous y reviendrez souvent, gardez-le sous la main. Le chapitre 5 est consacré à la Salutation au soleil, Sūrya Namaskāra, qui devient la colonne vertébrale de votre pratique à partir de la troisième semaine.

Le chapitre 6 est le cœur du livre : les trente jours, un par un. Pour chaque jour : la durée, l'enchaînement, le nombre de respirations dans chaque posture et un point d'attention. Le chapitre 7 explique comment tout adapter si vous avez les hanches raides, les genoux sensibles, les poignets fragiles, un dos délicat, si vous avez plus de soixante ans ou préférez une chaise. Le chapitre 8 vous dit quoi faire le trente et unième jour.

À la fin : un récapitulatif sur une page, un court glossaire sanskrit et la liste complète des sources.

Ce que veut dire « 30 jours » ici

Trente jours ne veut pas dire trente jours d'affilée sans faute. La vie s'en mêle : un enfant malade, un train en retard, un voyage. Le programme est construit en quatre semaines de sept séances, plus deux journées de clôture. Si vous manquez un jour, ne sautez pas de séances pour « rattraper » : reprenez simplement la suivante dans la liste quand vous le pouvez. Si vous manquez trois jours ou plus, refaites la dernière séance pratiquée avant d'avancer. Le but n'est pas un calendrier parfait ; le but est une habitude.

Chapitre 1. Ce qu'est le yoga, et ce que ce programme n'est pas

Le mot lui-même

Le mot sanskrit yoga (योग) vient de la racine yuj : atteler, joindre, unir, et aussi se concentrer. C'est la même racine que le latin jugum, le joug. Dans les couches les plus anciennes de la littérature indienne, il désigne l'attelage des chevaux au char ; dans la Kaṭha Upaniṣad, l'un des premiers textes à parler du yoga comme d'une discipline intérieure, l'image devient un enseignement : le corps est le char, les sens sont les chevaux, le mental est les rênes et l'intelligence qui discerne est le cocher (Kaṭha Upaniṣad 1.3.3-4). Le yoga est l'art de tenir les rênes.

Vers le début de notre ère, le sage Patañjali a rassemblé les Yoga Sūtra, un recueil de 195 ou 196 aphorismes selon les éditions. Son deuxième sūtra donne la définition que toutes les écoles sérieuses citent encore :

Yoga Sūtra 1.2.

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ — « Le yoga est l'apaisement des mouvements du mental. » (Notre traduction.)

Remarquez ce que cette définition ne dit pas. Elle ne parle ni de souplesse, ni de forme physique, ni de poids. Elle parle de l'esprit. Chez Patañjali, les postures tiennent en trois sūtras.

La place des postures

Patañjali décrit un chemin en huit membres, aṣṭāṅga (अष्टाङ्ग, « huit membres »), aux Yoga Sūtra 2.29 :

Membre	Sanskrit	Sens
1	yama	règles envers les autres : non-violence, vérité, ne pas voler, modération, non-possessivité
2	niyama	observances personnelles : propreté, contentement, discipline, étude de soi, abandon au divin
3	āsana	la posture assise
4	prāṇāyāma	la maîtrise du souffle
5	pratyāhāra	le retrait des sens
6	dhāraṇā	la concentration
7	dhyāna	la méditation
8	samādhi	l'absorption

Sa définition de la posture est célèbre pour sa concision :

Yoga Sūtra 2.46.

sthira-sukham āsanam — « La posture est stable et confortable. » (Notre traduction.)

Le sūtra suivant ajoute que la posture s'accomplit par le relâchement de l'effort et en laissant l'esprit reposer dans l'infini (2.47). Pour Patañjali, l'āsana est avant tout l'assise dans laquelle on peut méditer sans être dérangé par le corps.

Les nombreuses postures que vous apprendrez ici appartiennent surtout à une tradition plus tardive, le haṭha yoga (हठयोग). Son manuel le plus connu, la Haṭha Yoga Pradīpikā, a été composé par Svātmārāma, généralement daté du XVe siècle. Il s'ouvre en présentant le haṭha yoga comme un escalier vers le rāja yoga, le yoga de l'esprit (HYP 1.1-2). Des postures, il dit qu'elles viennent en premier parmi les parties du haṭha yoga et qu'elles apportent stabilité, absence de maladie et légèreté du corps (HYP 1.19, paraphrase). Le texte décrit ensuite quinze postures, assises pour la plupart.

Quand vous pratiquez les postures debout et les salutations au soleil de ce livre, vous pratiquez donc une forme qui a grandi au fil des siècles, et beaucoup au XXe siècle, à partir de ces racines anciennes. Ce n'est pas un défaut : c'est ainsi que vit une tradition. Mais il est bon de se rappeler à quoi servent les postures. Elles préparent un corps capable de s'asseoir, de respirer et de rester immobile.

Ce que ce programme n'est pas

Ce n'est pas un défi sportif. On ne vous demandera pas d'en faire un peu plus chaque jour « pour battre la veille ». Certains jours paraîtront faciles, d'autres raides. Les deux sont normaux.

Ce n'est pas une thérapie. Si vous vivez avec un mal de dos, de l'anxiété ou une maladie chronique, le yoga peut être un bon compagnon, et de nombreux hôpitaux en proposent aujourd'hui, mais un livre ne peut pas vous examiner. Voyez le chapitre 7 et, si besoin, un enseignant qualifié qui travaille en cours individuel.

Ce n'est pas une religion à adopter. Le yoga a grandi au sein des traditions religieuses et philosophiques de l'Inde, et ce livre ne le cache pas : vous rencontrerez la syllabe Om, les douze noms du soleil et l'idée d'offrir votre pratique. Prenez-les comme une porte que vous ouvrirez ou non. En Inde comme ailleurs, beaucoup de pratiquants chantent ; beaucoup ne chantent pas.

Pourquoi chez soi

Pratiquer chez soi a une longue histoire. La Haṭha Yoga Pradīpikā demande au yogi de pratiquer dans une petite pièce calme et propre, sans pierres, sans feu ni humidité, dans un lieu paisible (HYP 1.12-13, paraphrase). L'idéal est un coin à vous, sans distraction, où revenir chaque jour à la même heure.

La pratique à la maison a trois avantages : elle ne coûte rien, elle s'adapte à votre emploi du temps, et elle vous apprend à écouter votre corps plutôt qu'à copier votre voisin. Elle a une faiblesse : personne ne regarde votre alignement. C'est pourquoi les consignes du chapitre 4 sont détaillées, pourquoi chaque posture comporte une ligne « Attention », et pourquoi le chapitre 8 vous encourage à prendre au moins quelques cours avec un enseignant qualifié une fois l'habitude installée.

Ce que disent les textes sur qui peut pratiquer

La Haṭha Yoga Pradīpikā est encourageante sur ce point. Elle dit que, jeune, âgé, très âgé, malade ou faible, celui qui pratique sans relâche réussit, et que la réussite ne vient ni de la lecture des livres, ni de l'habit du yogi, ni des discours sur le yoga, mais de la seule pratique (HYP 1.66-68 dans la traduction de Pancham Sinh, 1914, 1.67-69 dans le texte sanskrit de GRETEL ; paraphrase).

Le même texte énumère six choses qui ruinent la pratique : trop manger, l'effort excessif, trop parler, l'attachement à des règles rigides, la fréquentation des foules et l'agitation (HYP 1.15). Et six qui mènent au succès : l'enthousiasme, le courage, la patience, une juste compréhension des principes, la détermination et l'éloignement des foules (HYP 1.16). Relisez la première liste avant la première séance. « L'effort excessif » est l'erreur la plus fréquente du débutant.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 43 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paielement unique, PDF immédiat.