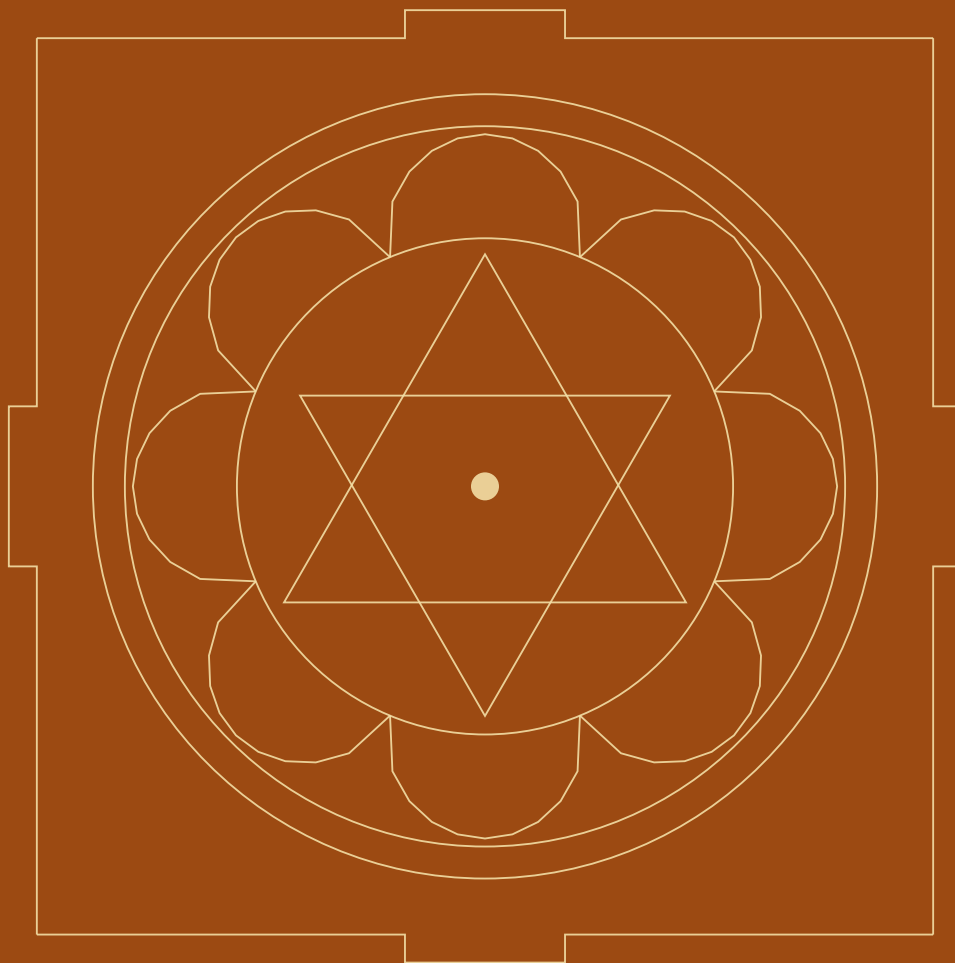


PRATIQUE

Niveau 2 — Approfondir sa pratique en 12 semaines

Postures tenues plus longtemps, salutations au soleil A et B, inversions préparées, bandhas, nāḍī śodhana en 1:2, vingt minutes de méditation et douze sūtra à vivre



योग

yoga

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
Pourquoi « niveau 2 », et pourquoi ces mots	4
Ce que vous saurez faire au bout de douze semaines	4
Comment ce livre est construit	5
Chapitre 1. Où vous en êtes : le bilan du niveau 1	6
Les prérequis	6
La séance test (30 minutes)	6

Avant de commencer

Vous avez une pratique. Vous enchaînez une salutation au soleil sans regarder d'écran, vous connaissez une poignée de postures par leur nom sanskrit, vous respirez par le nez, vous vous reposez à la fin. Peut-être avez-vous terminé Commencer le yoga chez soi en 30 jours, peut-être avez-vous appris ailleurs. Et une question arrive : et maintenant ?

La réponse du monde du fitness, c'est « plus dur ». La réponse de la tradition indienne est autre : **plus profond**. Tenir plus longtemps, respirer plus lentement, s'asseoir plus longtemps, comprendre davantage. Ajouter quelques formes nouvelles, oui, les premières inversions et les premiers équilibres sur les bras, mais toujours préparés, toujours suivis de leurs contre-postures, jamais au prix du souffle. Ce livre est cette réponse, écrite comme un programme de douze semaines à suivre chez soi, en séances de 35 à 60 minutes.

Pourquoi « niveau 2 », et pourquoi ces mots

Patañjali ne classe pas les élèves selon leur souplesse. Dans les Yoga Sūtra, il parle de l'intensité de leur engagement :

Yoga Sūtra 1.21-22

· तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ मृदुमध्याधिमাত্রत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ *tīvrasaṃvegānām āsannaḥ / mṛdumadhyādhimātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ* « Pour ceux dont l'ardeur est intense, il est proche. Même alors, il y a une différence, selon qu'elle est douce, moyenne ou intense. » (Notre traduction.)

Mṛdu, doux ; madhya, moyen ; adhimātra, intense. Yogide nomme ses trois niveaux d'après ces trois mots : le niveau 1 est mṛdu, les fondations en douceur ; le niveau 2 est madhya, la voie du milieu, celle de l'approfondissement ; le niveau 3 est adhimātra, la pratique autonome pour la vie. C'est notre façon de nommer les niveaux, inspirée du sūtra ; Patañjali, lui, parle d'ardeur, pas d'un programme. C'est justement le point : votre niveau se mesure à votre régularité, à votre souffle, à votre attention et à votre compréhension, pas à la distance entre vos mains et vos pieds.

Ce que vous saurez faire au bout de douze semaines

- Tenir les postures debout huit à dix respirations stables, en ujjāyī.
- Pratiquer les salutations au soleil A et B dans leur forme « en pas », au rythme du souffle.
- Entrer sans risque dans les jambes au mur, la demi-chandelle au mur, le dauphin et le premier décollage de la grue (le « corbeau »), et savoir quand s'en abstenir.
- Pratiquer nāḍī śodhana en rapport 1:2 pendant dix minutes, sans rétention.
- Connaître les trois bandhas comme mouvements, avec les précautions qui vont avec.
- Rester assis en méditation vingt minutes.
- Lire, réciter et vivre douze sūtra de Patañjali.

- Construire et vous guider vous-même dans une séance complète de soixante minutes.

À lire avant de commencer.

Ce programme s'adresse à des adultes en bonne santé qui pratiquent déjà régulièrement. Ce n'est pas un avis médical. Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer si vous êtes enceinte, si vous avez une tension trop haute ou trop basse, une maladie cardiaque, un glaucome ou une autre maladie des yeux, une ostéoporose, une blessure au cou ou au dos, une hernie, une épilepsie, ou si vous avez été opéré dans les six derniers mois. Les inversions des semaines 7 à 9 et les bandhas du chapitre 8 ont leurs propres contre-indications, données là où elles apparaissent : relisez-les à chaque fois. Arrêtez-vous immédiatement et appelez à l'aide en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement brutal, de malaise, de mal de tête violent et soudain, ou de douleur vive, en éclair ou qui irradie. Urgences : 15 ou 112 en France, 112 en Belgique, 144 ou 112 en Suisse, 911 au Canada.

Comment ce livre est construit

Les chapitres 1 et 2 font le point et posent les règles. Les chapitres 3 à 6 sont les douze semaines, bloc par bloc, avec chaque séance écrite. Les chapitres 7, 8 et 9 sont les trois fils « intérieurs » qui courent sur les douze semaines : le souffle, les bandhas, la méditation. Le chapitre 10 donne douze sūtra à vivre, un par semaine à partir de la semaine 2 (deux la dernière semaine). Le chapitre 11 est l'auto-évaluation finale. Gardez un crayon à portée de main : ce livre est fait pour être écrit.

Chapitre I. Où vous en êtes : le bilan du niveau I

Les prérequis

Le niveau 2 s'appuie sur le niveau 1. Avant de commencer, cochez honnêtement ce qui est déjà vrai pour vous. Si quatre cases ou plus restent vides, offrez-vous encore deux à quatre semaines de niveau 1 : ce n'est pas un recul, c'est le sol.

- ☐ J'ai pratiqué au moins trois fois par semaine ces deux derniers mois.
- ☐ J'enchaîne de mémoire une salutation au soleil (douze positions), trois tours de suite, en respirant par le nez.
- ☐ Je tiens le guerrier II, le triangle et l'arbre cinq respirations de chaque côté sans perdre l'équilibre ni le souffle.
- ☐ Je connais la différence entre l'effort et la douleur, et je m'arrête à la douleur.
- ☐ Je pratique au moins une technique de respiration (respiration complète, respiration alternée ou bhrāmarī) et je connais ses précautions.
- ☐ Je reste immobile cinq minutes en position assise.
- ☐ Je termine chaque séance par śavāsana.
- ☐ Je sais quelles articulations demandent de l'attention chez moi (genoux, poignets, bas du dos, cou) et comment adapter.

La séance test (30 minutes)

La veille de la semaine 1, pratiquez cette séance et notez ce que vous observez. Vous la referez à la fin de la semaine 12 (chapitre 11) pour comparer.

Minutes	Pratique	Ce qu'il faut noter
0-3	Assis, observez le souffle ; comptez les respirations par minute	respirations par minute
3-9	Salutation au soleil, 3 tours, au rythme du souffle	le souffle était-il régulier ?
9-15	Guerrier II, triangle, arbre : 5 respirations de chaque côté	quel côté était le plus difficile ?
15-19	Cobra 5 respirations ; posture de l'enfant ; pince assise 8 respirations	où vous êtes-vous arrêté ?
19-21	Torsion allongée, 5 respirations de chaque côté	
21-25	Respiration alternée 1:1, comptes de 4	combien de cycles sans effort ?
25-30	Śavāsana	

Ma séance test, jour 0 :

Respirations par minute au repos :

La posture où je me suis senti le plus stable :

La posture où je me suis senti le moins stable :

Cycles de nāḍī śodhana sans effort :

Ce que j'espère approfondir en douze semaines :

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 41 pages.

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

Paielement unique, PDF immédiat.