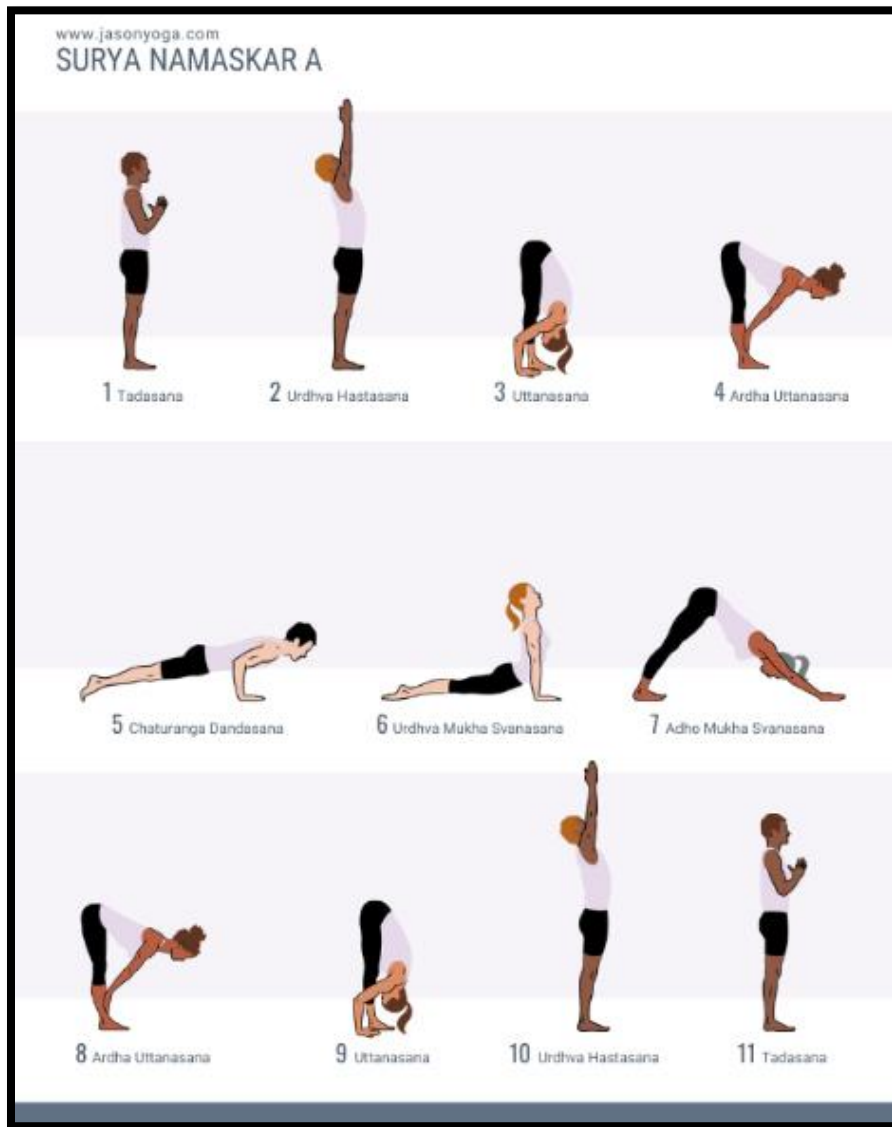


VINYASA

Le Vinyasa est un style de yoga où la pratique des postures est une séquence enchaînée en continue et les mouvements sont initiés par la respiration.

La Salutation au soleil (Surya Namaskar)

La Salutation au soleil (Surya Namaskar) est un Vinyasa traditionnel pratiqué depuis les temps védiques. Il s'agissait d'un rituel de dévotion pour vénérer le soleil. Au travers des siècles, plusieurs versions ont vu le jour selon les approches enseignées dans les écoles et les ashrams. On dénombre donc plusieurs versions différentes. La Salutation au soleil A de l'Asthanga Yoga en est un exemple.



Le Vinyasa yoga

Plus récemment est apparu le Vinyasa yoga, une approche inspirée de la Salutation au soleil, où la séquence de postures enchaînées les unes à la suite des autres se crée de façon libre et au choix de l'enseignant et ce, en synchronisation avec la respiration.

La construction d'une séance de Vinyasa est la même que pour une séance régulière :

- Centration
- Échauffement
- Phase plus intense
- Cœur de séance
- Contre-posture
- Récupération et détente : idéalement ne pas pratiquer Halasana ni Sarvangasana mais opter pour Setu Bandha, Viparita Karanie ou tout autre posture restauratrice pour les psoas.

Une posture est très souvent choisie pour servir de transition entre les postures ou les catégories de postures. Elles se répètent donc plusieurs fois dans la séquence pratiquée.
Ex : Tadasana, Ado Mukha, Paschimottanasana, Baddha Konasana, Trikonasana ou Navasana

On peut aussi décider de faire une séance sur une catégorie de postures en particulier ou de créer une séance vinyasa équilibrée. Pour une séance équilibrée, on ne met pas de cœur de séance. On place plutôt les catégories de postures dans l'ordre suivant :

- Centration
- Échauffement
- Postures debout (stimule le système nerveux)
- Posture d'extension arrière (stimule le système nerveux)
- Postures de torsion (régularise le système nerveux et le système endocrinien)
- Postures de flexion avant : si on en place plusieurs, on termine toujours par une flexion avant symétrique. Cela permet de replacer le corps dans l'axe et elle sert de contre-posture (détend le système nerveux)
- Récupération

Pour plus de détails sur la construction de séance, se référer au document CRÉATION DE SÉANCES AVEC CŒUR DE SÉANCES OU CRÉATION DE SÉANCES ÉQUILIBRÉES.

Les postures asymétriques doivent idéalement être pratiquées en alternant la droite et la gauche pour ne pas solliciter toujours le même côté et ainsi éviter des blessures dues à une mauvaise position. Une posture symétrique peut aussi être placée entre la pratique du côté droit et du côté gauche.

Tout comme dans une séance régulière, on peut choisir 3 points d'emphasis en fonction des postures choisies.

L'idéal est de synchroniser la respiration avec les mouvements. En règle générale, les mouvements d'ouverture du corps sont habituellement liés à l'inspiration et les mouvements de fermeture sont liés à l'expiration.

Par exemple, dans le cas d'une séance axée sur des postures en flexion avant ou des extensions arrière, on peut rester statique environ 5 respirations dans les postures de la phase d'intensité et du cœur. Dans le cas d'une séance équilibrée, on demeure 5 respirations statiques dans les catégories de postures debout, d'extension arrière, de torsion et de flexions.

L'inspiration est généralement associée à :

- une ouverture du corps
- une montée des bras vers le haut
- un allongement de la colonne vertébrale
- une extension arrière sauf si on veut protéger le bas du dos.

L'expiration est généralement associée à :

- une fermeture du corps
- une compression abdominale
- une flexion avant
- une torsion
- Ado Mukha Svanasana est toujours exécutée sur l'expiration

L'enseignement du Vinyasa est approprié lorsque les élèves connaissent bien l'alignement des postures. Ils peuvent alors suivre aisément les consignes de l'enseignant, se concentrer sur leur pratique et ainsi bénéficier des bienfaits des postures.