

META CHAYA HIRSCHL

YOGA POUR TOUS

LE YOGA À TOUT ÂGE

GUIDE PRATIQUE ILLUSTRÉ



POSTURES POUR LA LIBERTÉ

Asana signifie
« s'asseoir »,
« posture ».

FIGURE 6.1
Asana, le troisième
membre du yoga
ashtanga.



A bordons ici l'aspect que les gens associent le plus souvent au yoga : les asanas ou postures. En pratiquant le troisième membre du yoga, **asana**, nous apportons sur le tapis la somme de savoir des autres segments, ou membres, la façon de nous comporter à titre individuel et d'interagir avec les autres, celle de contrôler notre respiration et d'inhiber nos sens, et le moyen de nous concentrer de plus en plus au cours de la méditation (figure 6.1 pour un aperçu du chemin). En mobilisant tous les segments pour pratiquer les postures, nous vivons complètement le yoga, intégrons les dimensions physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles, pour atteindre la paix et la libération.

Cette partie du livre s'ouvre sur des pistes qui vous aideront à identifier le style de yoga qui vous conviendra et aborde les bienfaits des asanas. J'attire l'attention sur l'importance d'affirmer une intention avant de pratiquer, et je présente ce qu'il faut savoir en anatomie pour vous faciliter l'approche raisonnée des postures. Puisqu'elles sont soutenues par la force abdominale, je donne des stratégies pour la développer, elles passent par des postures précises accessibles à tous. Enfin les postures clés sont abordées dans le détail, j'insiste sur leurs bienfaits en gardant à l'esprit la règle d'or de la pratique : trouvez votre respiration, suivez son parcours à l'endroit même où elle se manifeste et sachez écouter attentivement votre ressenti.

TROUVER LE COURS QUI VOUS CONVIENT

Il existe de nombreux styles de yoga, et chacun y va de son bon alignement. Il s'offre une flopée de livres des descriptions des asanas (vous reporter à la bibliographie). Dans celui que vous tenez en mains, les principes d'alignement des

postures présentées sont fondés sur l'étude et la pratique de plusieurs approches. Et puisqu'il en existe autant, il vaut mieux chercher celles qui s'adaptent le mieux à vos buts et à vos capacités.

Pour évaluer le type de pratique ou l'enseignant qui vous conviendra, prenez en compte ces questions, à vous poser avant et après un cours :

- 🌸 Le professeur est-il attentif, montre-t-il l'envie de délivrer des conseils personnalisés ?
- 🌸 Les instructions sont-elles claires et utiles ?
- 🌸 Vous sentez-vous mieux à l'issue du cours, plus communicatif, plus vivant, ou restez-vous le personnage quelque peu complexé que vous ressentez être ?
- 🌸 Apprenez-vous les postures comme une dimension enrichie du yoga et de la vie ?
- 🌸 Avez-vous envie de vous rendre à votre cours de yoga ?
- 🌸 Sentez-vous un esprit de groupe régner au cœur du studio ?
- 🌸 Les élèves y sont-ils traités avec respect ?
- 🌸 Est-ce que le professeur pratique et montre les *yamas* et les *niyamas* ?
- 🌸 Vous encourage-t-on à poser des questions ?
- 🌸 Vous autorise-t-on à trouver vos propres limites indépendamment de ce que font les autres ?
- 🌸 Adoptez-vous certaines pépites de cet enseignement ?

Si vous répondez à chaque question par la négative, essayez ailleurs, avec d'autres professeurs. Il n'est pas exclu que vous trouviez que les enseignants qui vous conviennent le mieux sont ceux qui animent des conférences ou des ateliers, qui ont conçu des DVD ou écrit des livres.

Quand vous aurez trouvé le bon cours et le bon professeur, participez à des événements yogiques en dehors du cours d'asanas que vous suivez régulièrement. Il arrive souvent que les studios de yoga proposent des *satsangs*, ou rassemblements communautaires, pour étudier en groupe. Se joindre à d'autres pratiquants qui cherchent du sens et une expansion de leur être à travers le yoga, et limiter l'interaction avec des gens qui ne sont pas dans cette démarche vous aideront

Satsang signifie
« rassemblement de
personnes partageant
un même intérêt ».

Kula signifie
« communauté
du cœur ».

énormément sur la voie, comme l'a souligné le *Hatha yoga Pradipika*, il y a des centaines d'années : « La réussite du yogi repose sur six qualités : gaieté, persévérance, courage, connaissance vraie, croyance dans les propos du gourou (qui peut être votre gourou intérieur) et abandon des mauvaises fréquentations²². » Cette communauté yogique, ou *yoga kula*, vous soutiendra, même si vous décidez de ne pas entrer en contact avec les autres de cette façon en raison de votre mode de vie.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE

Plus nous pratiquons sur le tapis avec enthousiasme et persévérance, plus nous renforçons nos chances de trouver relaxation, paix, équilibre et équanimité, ou *samatvam*, dans notre quotidien, en dépit de l'agitation qui nous environne. Les bienfaits physiques potentiels du yoga se révèlent pratiquement illimités, ils ne dépendent que de la constitution de chacun et de son engagement. Ces bienfaits se manifestent d'abord par une force accrue, de la souplesse acquise, de l'équilibre et de l'endurance, puis se traduisent par certaines formes de thérapies où entrent la minoration du stress, une pression artérielle plus basse, une capacité pulmonaire et respiratoire plus élevée, un meilleur métabolisme et un meilleur sommeil.

Les bienfaits mentaux et psychologiques du yoga conduisent à une approche plus détendue et équilibrée de la vie : vous laissez peu à peu des pensées et des émotions qui vous perturbent au quotidien, nées de circonstances extérieures à vous ou d'un dialogue négatif avec vous-même. La pratique du yoga va vous apprendre à détecter le moment où vos pensées mettent le cap sur des idées défaitistes et comment revenir au vécu yogique. L'exemple, c'est, en pleine pratique, de se tenir un monologue négatif : vous trouvez vos postures mal accomplies par rapport à celles des autres participants, avec impression de découragement et d'inadaptation. Mais plus vous prendrez conscience de ces pensées et vous en détacherez grâce aux techniques yogiques, plus vos émotions changeront et plus vous éprouverez un sentiment de détente et de bien-être.

En contrepartie, quand vous vous apaisez mentalement par la pratique des postures, il se peut que se manifestent des émotions lourdes, difficiles à vivre, auparavant réprimées. Mais rien ne vous empêche de tirer profit de l'émergence de ces émotions refoulées pour peu que vous les identifiez, en compreniez les conséquences. À vous de poursuivre la respiration, à rester concentré sur la posture et à laisser une issue à ces émotions pour qu'elles finissent par disparaître. Une bonne réponse de la part d'un professeur lorsqu'il remarque que de telles émotions pénibles naissent chez un élève consiste tout simplement à lui proposer un *kleenex*, une aide discrète, puis à poursuivre la leçon. Le cours de yoga n'est pas une séance de psychothérapie, mais constitue souvent un bon environnement pour libérer ses émotions.

Une fois capable de surfer sur les pensées et les ressentis manifestés, nous dépassons les dimensions du corps, du mental et des émo-

tions, et pénétrons dans un monde spirituel où nous vivons notre être comme partie d'un tout plus grand. C'est un peu comme si un cordage serré qui vous maintenait dans la tension et la différence se détendait : vous vous prenez à aimer le yoga, les copratiquants, votre professeur et tout le monde, partout. Des instants sans doute fugaces dans un premier temps, mais plus vous pratiquerez en ajustant tous les membres du yoga sur le tapis, plus vous vivrez cet état de liberté ou *samadhi*.

SANKALPA, L'INTENTION

Avant de commencer à pratiquer le yoga, formuler *sankalpa*, ou l'intention, va contribuer à la réalisation de nos objectifs. Sans intention, les postures de yoga ne sont rien de plus que des mouvements du corps privés d'une signification plus profonde. En formulant une intention, nous créons le socle de l'éveil intérieur. Et pour cause, l'intention a été qualifiée « d'appel à l'éveil », le but même du yoga²³. Le très cher poème du yoga, la *Bhagavad Gita*, encourage les aspirants à formuler une intention pour trouver leur vrai moi. Swami Satyananda Saraswati, un célèbre yogi de la Bihar School of Yoga, a dit : « Quand *sankalpa* devient la force motrice, tout ce que vous entreprenez dans la vie se transforme en succès²⁴. »

Pour formuler une intention avant d'entamer la pratique, sitôt que vous foulez votre tapis, demandez-vous pourquoi vous en êtes arrivé à pratiquer et ce que vous ressentez. Puis formulez une intention – en tirer profit et que, partout, autrui en tire avantage. Fondez-vous au besoin sur les *yamas*, les *niyamas* ou d'autres textes anciens comme socle de votre intention — en vous concentrant, par exemple, sur le concept de vérité, d'autoformation ou de satisfaction. Votre intention formulée, elle s'active inconsciemment au fil des postures, ce qui ne vous empêche pas de la réactiver de temps à autre pour la renforcer. Dans la mesure où l'intention est un levier puissant qui aboutit à des résultats, vous allez probablement trouver intuitivement une solution après en avoir formulé une, ou susciter une vision corrélatrice.

Sankalpa signifie
« intention »,
« détermination »,
« but ».

UN RIEN D'ANATOMIE

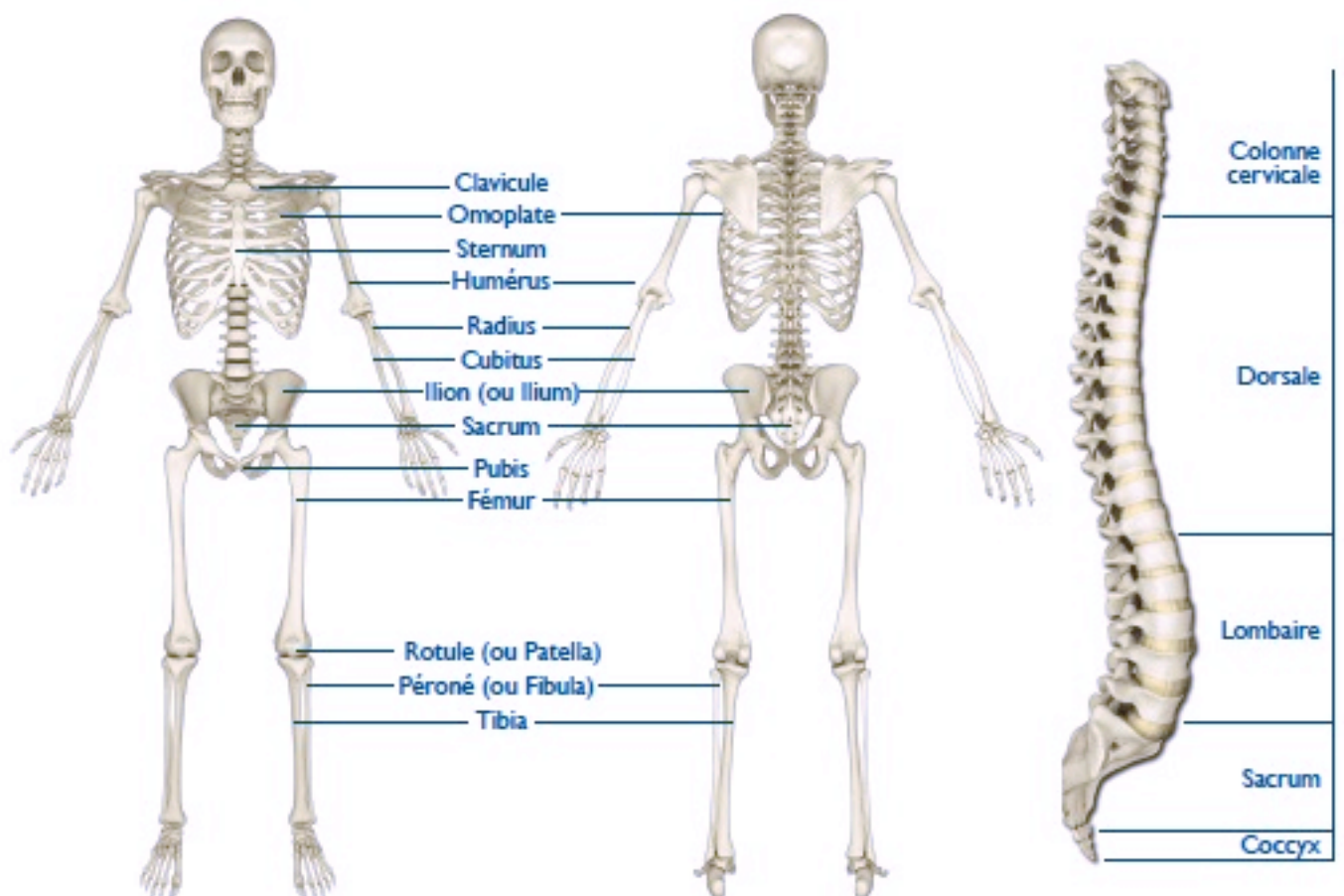
Si connaître le nom de tous les muscles du corps n'est pas nécessaire pour pratiquer ou enseigner le yoga, il est utile d'apprendre quelques rudiments d'anatomie – les os, les articulations et les muscles principaux – pour comprendre les effets physiques des postures, suivre facilement les conseils et finir par en dispenser en qualité d'enseignant²⁵. Comprendre les bases de l'anatomie nous aide en outre à prendre davantage conscience des couches corporelles (*koshas*) et des centres énergétiques (*chakras*), le moyen de percevoir notre corps comme un organisme sophistiqué.

Il faut d'abord connaître les os principaux du corps. En tant qu'élève, vous allez peut-être vous familiariser avec l'appellation commune des os ou leur nom anatomique : l'os de la cuisse, c'est le fémur, et les os de l'assise ou du siège, ce sont les ischions, désormais nommés ischiurns (et les

« tubérosités ischiatiques » en sont la partie inférieure, proéminente). En tant que professeur, utilisez plutôt les deux appellations pour favoriser l'apprentissage de leur propre structure physique chez les élèves. Au passage, ils et elles doivent se montrer conscients de la grande diversité des os humains, par la taille ou la forme. Savoir par exemple, que certains d'entre nous possèdent une vertèbre cervicale de plus ou un col du fémur de forme particulière. C'est important à connaître : si untel ou unetelle n'arrive pas à accomplir la posture qu'a montrée le professeur, ce n'est pas parce qu'il ou elle manque de souplesse, d'équilibre ou de force, mais simplement parce que ses os sont formés différemment.

L'épine dorsale, la colonne vertébrale, est essentielle dans tous les mouvements de yoga. Selon les yogis, nous avons l'âge de la souplesse de notre colonne. Elle est constituée de quelque trente-trois os, appelés vertèbres, partagés en cinq parties : les cervicales (sept os), les dorsales (douze os), les lombaires (cinq os), le sacrum (trois ou cinq os soudés) et le coccyx (quatre os soudés), comme le montre la figure 6.2. C'est dans la région thoracique que les côtes rejoignent la colonne, la colonne cervicale s'élève au-dessus, la région lombaire dessous, avec le sacrum et le coccyx dans la partie inférieure. Chaque région vertébrale possède sa courbe naturelle. La colonne dorsale et le sacrum forment des courbes en « C », dont les points médians arrière les plus prononcés se nomment « cyphoses » si leur courbure est excessive. Les régions cervicales et lombaires ploient dans la direction inverse. Elles arquent le cou et le bas du dos et seront qualifiées de « lordoses » si leur rayon est trop marqué.

FIGURE 6.2
Les os du corps :
vue antérieure,
vue postérieure,
colonne vertébrale.




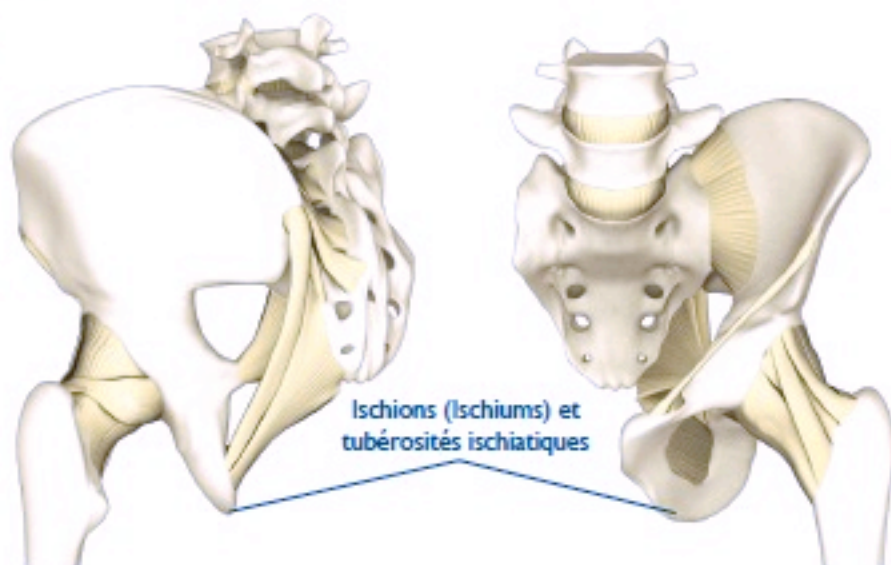
S'étirer avant de pratiquer s'impose en yoga comme le principe de base sous-jacent au mouvement de la colonne vertébrale. Les mouvements essentiels du dos sont l'extension (redresser la colonne, se courber en arrière), la flexion (plier la colonne ou le torse en avant), la courbure latérale (ployer la colonne vertébrale sur le côté) et la rotation (imprimer une torsion à la colonne vertébrale). Mais avant de basculer la colonne dans l'une ou l'autre de ces directions, il est essentiel de l'étirer. Parce qu'elle protège la moelle épinière et les nerfs rachidiens à l'endroit où ils quittent la colonne pour se poursuivre dans les muscles, les articulations, les organes et autres tissus du corps, elle doit rester étirée et souple pour favoriser un bon fonctionnement neurologique.

Les os de l'assise aussi – ischiurs – revêtent de l'importance dans les postures yogiques (figure 6.3). Sentir ces os en position assise devient essentiel pour aligner correctement le corps et éviter des dysfonctionnements physiques. S'asseoir mal, une mauvaise attitude, manquer de force abdominale, des muscles faibles ou raides risquent de nous faire porter le poids du corps sur des appuis non dévolus à cette fin – comme le sacrum –, d'où le danger de susciter de multiples conséquences néfastes comme des douleurs dorsales, une sciatique, un affaissement de la poitrine, une région lombaire tendue, des épaules contractées.

Après les os, connaître les principales articulations du corps est tout aussi indispensable aux pratiquants, avec leur mode de fonctionnement. Il est important de se souvenir que le corps se compose d'articulations dont la mission est d'assurer la mobilité de ses os, mais nullement son soutien. Souvent, nous comptons sur les articulations pour supporter un poids trop important – c'est le cas si nous nous appuyons sur les poignets ou si nous tirons trop sur les genoux. Il est important de renforcer les articulations de manière homogène afin qu'elles se meuvent sans torsion et sous une tension équilibrée.

L'articulation majeure du corps, c'est la hanche (figure 6.4). Observez la façon dont la tête du fémur se loge dans la cavité articulaire (cotyle ou acétabulum) et notez la présence des reliefs osseux du fémur baptisés petit et grand trochanters [se prononce « tro-can-tère », NdT]. On repérera le grand trochanter en passant les doigts sur la partie latérale supérieure du fémur. Le petit trochanter est ce petit pommeau de la face interne du fémur, point d'attache d'un important groupe musculaire, le psoas (se prononce « pso-az ») qui relie les jambes au tronc et à la colonne vertébrale.

 **FIGURE 6.3**
Les ischiurs
(ischiums).



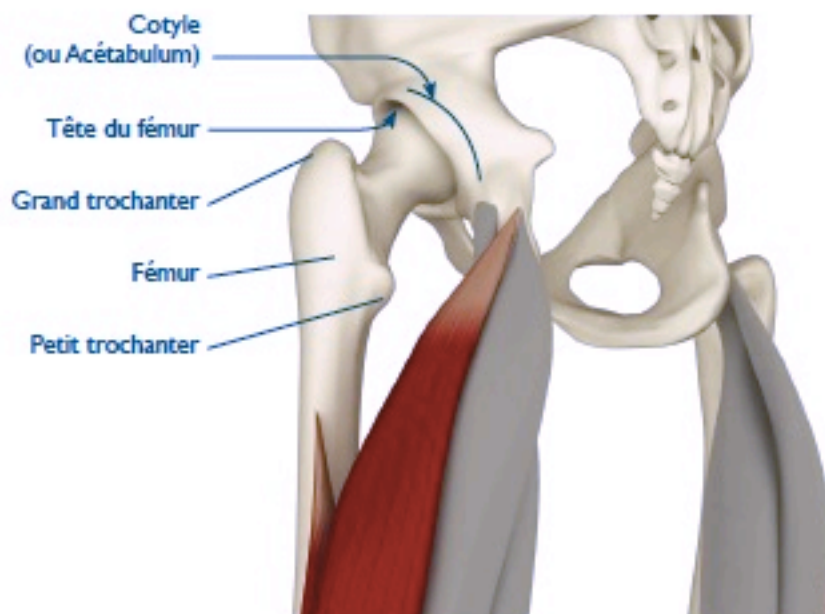


FIGURE 6.4
Articulation
de la hanche.

L'articulation de la hanche est entourée et soutenue par de nombreux muscles qui actionnent les os. Savoir à quel point ces muscles de l'articulation de la hanche sont complexes et stratifiés (figure 6.5) a de quoi nous amener à comprendre le besoin d'ouvrir la hanche lors de nombreuses approches, objectif de la plupart des élèves puisque nombre d'entre eux souffrent de hanches raides. D'autres, en revanche, pâtissent d'une trop grande souplesse de cette

articulation et ont besoin de la renforcer. Pour ce groupe, le travail consiste à gagner les abdominaux, ce qui fera l'objet d'une analyse du prochain sous-titre, et à faire collaborer tous les muscles au soutien de l'articulation de la hanche.

En troisième lieu, il est des plus utile aux pratiquants de connaître les principaux muscles du corps, parfois stratifiés et complexes. Le psoas, par exemple, un groupe musculaire important qui rattache les jambes au tronc et à la colonne vertébrale, se retrouve souvent contracté de par notre mode de vie qui privilégie abusivement la position assise. Le groupe musculaire psoas (l'ilio-psoas) est constitué du muscle grand psoas et du muscle iliaque (figure 6.6). Ces muscles

FIGURE 6.5
Rotateurs externes de la hanche.

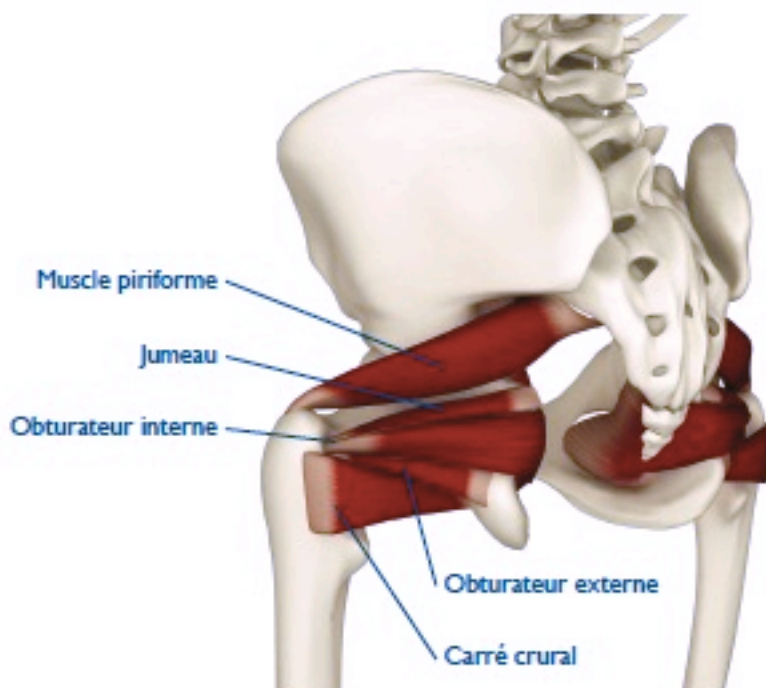
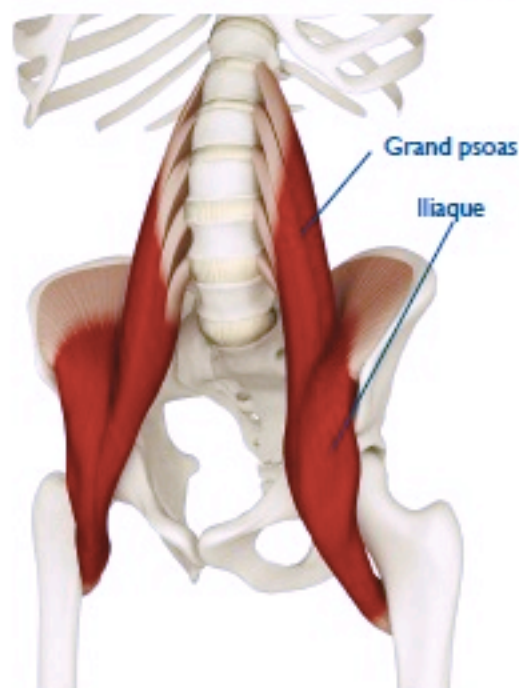


FIGURE 6.6
Psoas.




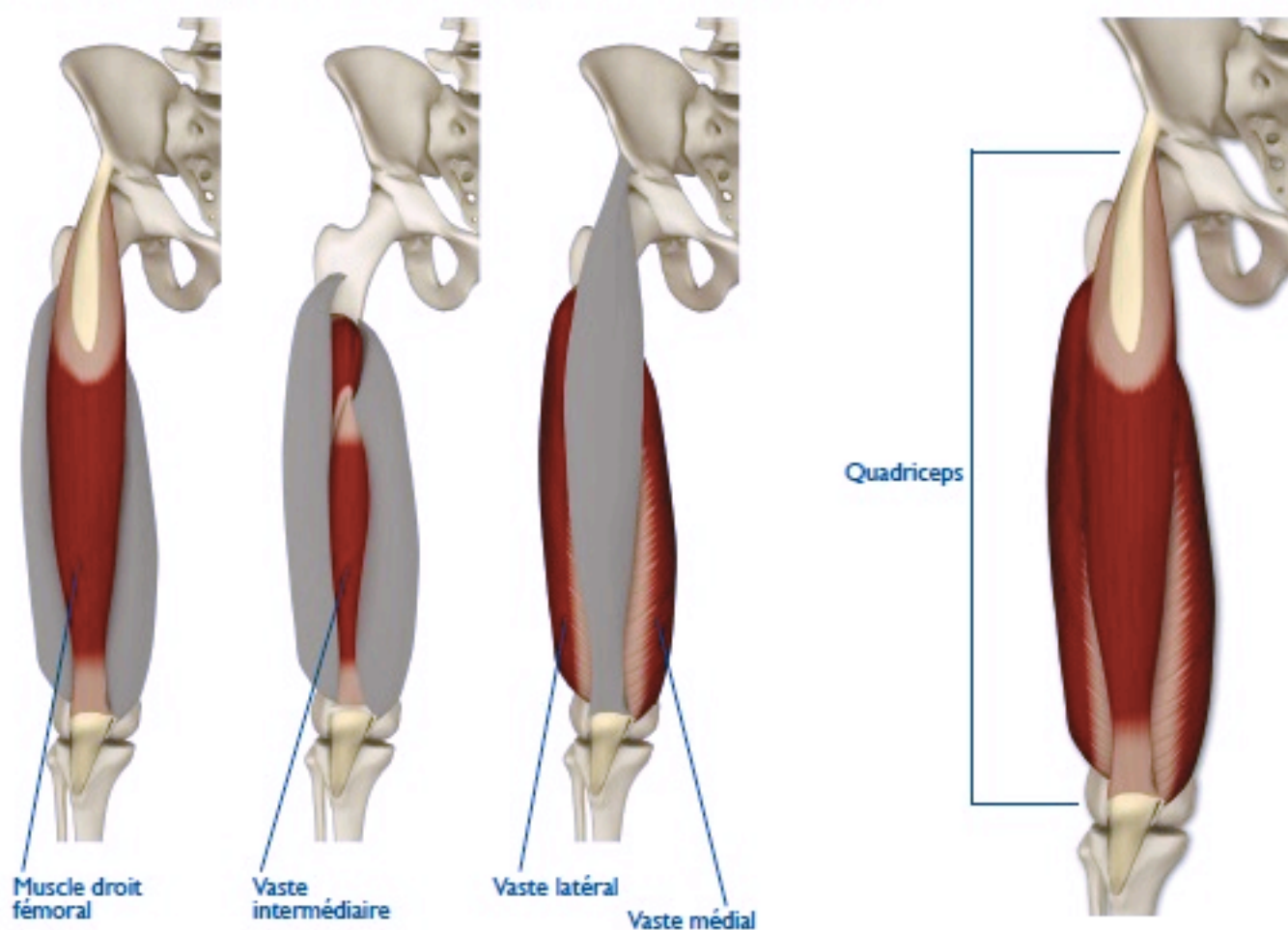
courts et raides sont fréquemment à l'origine de douleurs dans le bas du dos. Renforcer et étirer les psoas, par l'intermédiaire du yoga, va nous aider à conserver une posture droite tout au long de notre vie.

Les muscles principaux de la partie avant des jambes, les quadriceps, comprennent quatre groupes de muscles (figure 6.7) et les ischio-jambiers à l'arrière de la jambe en comptent trois (figure 6.8). Ces grands groupes de muscles sont composés de nombre de muscles distincts, aux attaches osseuses spécifiques. Par conséquent, travailler à l'étirement et au renfort des muscles passe par la mise en œuvre de postures multiples.

Les muscles abdominaux, qui comprennent les muscles latéraux, dits « obliques », sont à leur tour stratifiés et complexes (figure 6.9). Des postures très efficaces contribuent aussi à les renforcer. Comprendre à quel point ces muscles sont stratifiés et comment ils enveloppent le corps va nous permettre de les ressentir lorsqu'ils travaillent pendant les postures et nous aider à saisir pourquoi plusieurs postures sont requises pour développer des pans distincts de la ceinture abdominale.

Les yogis décrivent en outre trois diaphragmes dans le corps : le plancher pelvien, ou périnée, entre l'anus et les parties génitales, le diaphragme à proprement parler, qui suit le mouvement des poumons dilatés puis contractés (figure 4.5) et le palais mou ou voile du palais³⁶. Les jeux de ces muscles en forme de voûte vont du mouvement franc du diaphragme de la cage thoracique, de haut en bas, à la contraction moins nette du périnée en passant par la dilatation encore plus subtile du palais mou.

 **FIGURE 6.7**
Les quatre muscles du quadriceps.



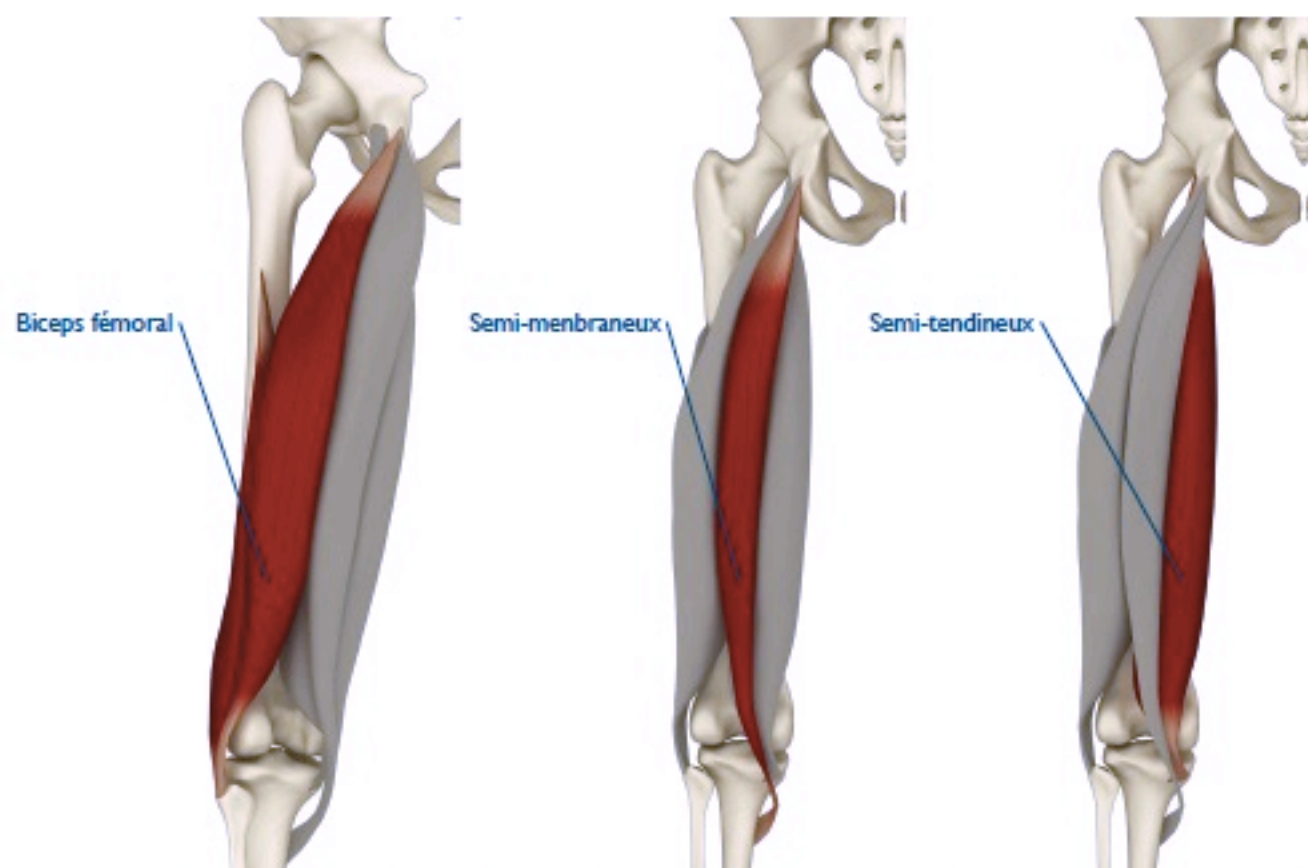


FIGURE 6.8
Les trois muscles
des ischio-jambiers.

Le fonctionnement des diaphragmes contribue à la compréhension de la respiration. Illustrations : le diaphragme proprement dit est lié à la respiration yogique en trois parties (relire chapitre 4, « Respiration, bandhas et mudras : le royaume subtil »). La contraction du périnée, soit le *mula bandha*, sera un levier puissant pour susciter force et soutien dans le corps. Et détendre le palais mou allège toute la tête, qu'accompagne le ressenti d'un flux de douceur depuis le chakra couronne jusqu'au chakra racine.

Ce chapitre évoquera d'autres enrichissements anatomiques liés à des postures en particulier. Je donne d'autres informations dans le chapitre 9 : « Formation à la yogathérapie et le yoga devenu métier. »

LA PUISSANCE NAÎT DU RENFORCEMENT DU NOYAU MUSCULAIRE DE SOUTIEN

Développer la force du noyau musculaire central, ou muscles de soutien²⁷, rend possibles de nombreuses activités devenues faciles sans risque de se blesser, je pense entre autres à une randonnée ou au port de lourds bagages. Ces muscles de soutien alimentent la force mentale, émotionnelle et spirituelle, et constituent donc un socle pour atteindre nos objectifs, non pas seulement l'accomplissement des asanas ou des méditations, mais nos buts dans la vie de tous les jours. Tout montre en l'occurrence que les jeunes gens qui pratiquent le sport montrent plus l'envie d'adopter des comportements sains et offrent une meilleure image d'eux-mêmes²⁸. Il ne fait guère de doute que lorsqu'on conjugue force intérieure et force physique, l'on se sent

différent – plus vivant et sûr de soi, moins vulnérable au stress et à l'insécurité en dehors du tapis.

Ce noyau musculaire central se construit en intégrant les quatre éléments que sont la respiration, les *bandhas*, le squelette et les muscles. Les bienfaits se traduisent par une force physique accrue, davantage d'assurance, de la lucidité à l'endroit de qui nous sommes et de nos objectifs. À partir de ce socle, ce sont la perspicacité et le calme qui gouvernent nos interactions avec autrui. Nous allons en l'occurrence nous sentir plus lucides, solides et moins anxieux quand nous refuserons de répéter une attitude adoptée par le passé mais qui ne nous avait pas spécialement servis, ou bien quand nous poserons des limites d'emploi du temps ou à l'égard de notre entourage.

Quand on s'efforce de développer le noyau central, il est essentiel de comprendre que parmi les quatre éléments à prendre en compte, c'est la respiration qui sera la clé de la ressource énergie. Les *bandhas*, eux, fourniront le coup de pouce énergétique dont le corps a besoin quand nous alignons le squelette pour que les muscles soient plus facilement engagés. Savoir que les muscles principaux de l'abdomen sont rattachés à l'os pubien d'un côté et aux côtes de l'autre (figure 6.9) nous rappelle que déplacer le bas de la cage thoracique vers l'os pubien et contracter alors les muscles s'avère beaucoup plus efficace que les laisser travailler séparément. De plus, quand on travaille ce soutien musculaire central, il est important de laisser le reste du corps à l'état neutre, voire détendu, à telle enseigne, par exemple, que vous ne serrerez pas les mâchoires ni générerez de la tension dans le cou et les épaules.

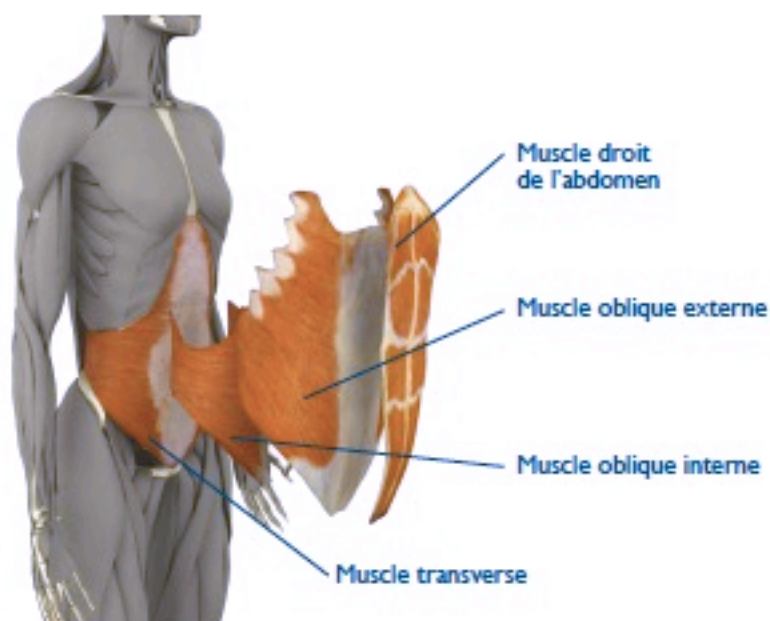



FIGURE 6.9
Muscles abdominaux.

FIGURE 6.10
Posture du bateau – Navasana.





 **FIGURE 6.11**
Posture de l'équilibre sur les
mains – Adho mukha vrksasana.



 **FIGURE 6.12**
Posture de la chaise
– Utkatasana.

POSTURES CLASSIQUES DE RENFORCEMENT DU SOUTIEN MUSCULAIRE CENTRAL

Tous les asanas, sachons-le, développent ces muscles de soutien. Mais voici les postures classiques très efficaces pour des personnes qui possèdent déjà une certaine force.

La posture du bateau – Navasana (figure 6.10)

Pratiquez la posture du bateau les genoux ployés, en veillant à n'exercer aucune pression sur les lombaires. Si vous sentez une pression, gardez les genoux tendus ou changez de postures de type néoasanas (lire p. 125). Quand vous élevez les jambes, jouez des abdominaux de telle sorte d'avoir l'impression que vos jambes montent sous l'effet d'une force qui pousse



par-dessous plutôt que de les tirer vers le haut. En fin de geste, soulevez le sternum ; si vous l'avez abaissé un peu au départ du mouvement, vous sentirez probablement mieux le travail des muscles abdominaux.

 **FIGURE 6.13**
Posture
de la planche
– Plankasana.

La posture de l'équilibre sur les mains – Adho mukha vrksasana (figure 6.11)

Toutes les postures tête en bas sont de nature à développer le soutien central, notamment la posture de l'équilibre sur les mains – adho mukha vrksasana (figure 6.11). Appliquez en premier les mains au sol à quelque 15 centimètres du mur, puis levez une jambe tout en alignant les épaules et les hanches. Vous pouvez aussi donner de l'élan à la jambe.

La posture de la chaise – Utkatasana (figure 6.12)

Elle exige l'engagement des muscles abdominaux pour éviter la cambrure du dos. Les muscles paravertébraux du dos travaillent aussi à maintenir une posture verticale. La sollicitation des quadriceps développe simultanément la force des jambes.

La posture de la planche – Plankasana (figure 6.13)

Elle précède souvent un enchaînement avec d'autres. Des tests électromagnétiques réalisés par un kinésithérapeute professeur de yoga de l'Oregon ont montré que cet asana sollicite les quatre couches des abdominaux plus que tout autre exercice abdominal. Travaillez cette posture en déplaçant de manière isométrique [égale, NdT] les mains vers les pieds, puis l'une vers l'autre. Observez bien sur chaque action la façon dont le travail se modifie au sein de la région abdominale.

TABLE DES MATIÈRES

Préface	5
Introduction	11
PARTIE I. AVANT LE TAPIS	17
1. Panorama de l'histoire du yoga et de sa philosophie	19
Histoire du yoga	19
Textes yogiques emblématiques de leur époque	30
Branches et styles de yoga	33
2. Les textes fondateurs du yoga	45
Les <i>Yoga Sutras</i> : montrer la voie	45
La <i>Bhagavad Gita</i> : un appel à l'action	59
3. Les vibrations : un outil	65
Le sanskrit : une langue vibratoire	65
Yoga et énergie	68
Les mantras de la transformation	72
Les corps de conscience	74
PARTIE II. SUR LE TAPIS	79
4. Respiration, bandhas et mudras : le royaume subtil	81
Le quatrième membre : pranayama, la maîtrise du souffle	81
Bandhas et pouvoir	91
Les mudras	92
5. Méditation pour la beauté et le bonheur	101
Le cinquième membre : <i>pratyahara</i> , retrait des sens	101
Les trois derniers membres : <i>samyama</i> , la conscience	103
Stratégies de méditation	105
Pratiquer les asanas comme une méditation	109

6. Postures pour la liberté	113
Trouver le cours qui vous convienne	113
Les bienfaits de la pratique	115
Sankalpa, l'intention	116
Un rien d'anatomie	116
La puissance naît du renforcement du noyau musculaire de soutien	121
Le troisième membre : asana, postures	129
PARTIE III. DANS LA VIE QUOTIDIENNE	179
7. Le yoga et moi	181
Le yoga pour bâtir la confiance	181
Le yoga, une communauté	182
Le yoga pour une sexualité épanouie	183
Le yoga en voiture	184
Le yoga face à l'ordinateur	185
Le yoga debout	186
Le yoga pendant les courses	187
L'avantage de s'accroupir	188
Le yoga, furtivement	188
Le modèle de communication non violente	190
L'alimentation yogique	194
Le karma yoga	197
8. Enseigner le yoga	201
La règle d'or de l'enseignement	206
Les principes généraux de l'enseignement	207
Enseigner des postures particulières	210
L'organisation d'un cours	229
Types de cours : Modéré, 1 ^{er} degré, Classes multigrades et Flux	230
9. La yogathérapie et le yoga comme métier	235
Le yoga, une thérapie	235
Les principes généraux de la yogathérapie	237
Le yoga, un métier	249
Glossaire des termes et expressions en sanskrit	253
Annexe 1 : Liste des postures	260
Annexe 2 : Modèle de décharge	263
Annexe 3 : Exemples de cours	264
Notes	266
Bibliographie	271
Crédits photographiques et illustrations	277
Toute ma reconnaissance	280
Index analytique	281
À propos de l'auteure	288