



calm

comme à la maison

yoga & more

EXPLICATIONS ASHTANGA VINYASA YOGA COUNTED METHOD

Yoga (=union) est une discipline visant à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

ASHTANGA YOGA

Astanga yoga désigne le yoga en huit membres (aṅga) mentionnés dans les [Yoga Sūtra](#) de Patañjali. Ceux-ci se composent :

1. des cinq restrictions ([yama](#)),
2. des cinq vertus ([niyama](#)),
3. des postures ([āṣana](#)),
4. de la discipline du souffle ([prāṇāyāma](#)),
5. de l'abstraction des sens ([pratyāhāra](#)),
6. de la concentration ([dhāraṇā](#)),
7. de la méditation ([dhyāna](#))
8. et de la contemplation méditative ([samādhi](#)).

Aṣṭāṅgayoga est également utilisé pour désigner l'Ashtanga Vinyasa Yoga tel qu'enseigné par Pattabhi Jois.

LINEAGE

Au début du xx^e siècle le yoga réapparaît en même temps que le regain d'intérêt pour les spiritualités orientales. En 1924, Sri Krishnamacharia fonde une école de yoga qui va modéliser le hatha-yoga tel qu'il est connu en Occident. Sri Pattabi Jois, connu comme Guruji, commence à étudier yoga avec Krkishnamacharya en 1927. John Scott avec Guruji en 1989 et Patchi en 2002 avec John Scott, Shishadri, Paul Dallaghan entre autres.

VINYASA COUNTED METHOD

Cette méthode de Yoga dynamique inclus la synchronisation de la Respiration avec une série de postures progressives et adaptées. Lorsque la respiration et le mouvement fusionnent, on obtient un Vinyasa. Le Vinyasa (mouvement) lie les différentes positions (Asana) comme les perles d'un chapelet. La respiration Ujjayi coule régulièrement comme le fil au centre du chapelet à travers le mouvement (Vinyasa) et les positions (Asana). Chaque Vinyasa est porté par une inspiration ou une expiration. Cela prendra un certain temps avant que tu en comprennes le système, mais à partir de ce moment-là tu pourras t'appuyer sur ce chapelet sans effort.

L'Ashtanga Yoga est donc très précis. Chaque position est enseignée avec son décompte Vinyasa propre. Chaque mouvement est décompté dans la langue ancienne et sacrée du sanscrit : ekam (1), dve (2), trini (3), catvari (4), pancha (5), sat (6), sapta (7), astau (8), nava (9), dasa (10), ekadasa (11), dvadasa (12), trayodasa (13), chaturdasa (14), pancadasa (15), sodasa (16), saptadasa (17), astadasa (18), ekonavimsatih (19), vimsathi (20), ekavimsatih (21), dvavimsatih (22), trayovimsatih (23), caturvimsatih (24), pancavimsatih (25), sovimsatih (26), saptavimsatih (27), astavimsatih (28), ... Ne te laisse pas perturber. On compte toujours de la position debout au retour à la position debout. On ne pratique en fait la plupart du temps que sur une partie de ce décompte. C'est pourquoi le Count (décompte du mouvement) commence souvent par autre chose qu'ekam (1).

TRISTHANA

Cela signifie les trois lieux de l'attention ou l'action: la posture (asanas et bandhas), la principe de la respiration et le placement du regard.

Dristhi : C'est l'endroit où vous regardez alors que vous êtes dans l'asana. Il ya neuf dristhis : le nez, entre les sourcils, le nombril, le pouce, mains, pieds, haut, côté droit et côté gauche. Dristhi épure et aide à stabiliser le fonctionnement de l'esprit.

Ujjayi : De longues, identiques et régulières respirations permettront de renforcer notre feu intérieur, d'augmenter notre chaleur dans le corps qui à son tour réchauffe le sang pour la purification physique, et brûle les impuretés dans le système nerveux ainsi. Une longue et même respiration augmente le feu intérieur et renforce le système nerveux d'une manière contrôlée. Lorsque ce feu est renforcé, notre digestion, la santé et la durée de vie augmenteront. Si l' inspiration est inégale par rapport à l'expiration, si la respiration est trop rapide, se créera un déséquilibre au niveau le battement du cœur, perturbant à la fois le corps physique et le système nerveux autonome.

Bandhas : Une composante importante du système respiratoire est Mula Bandha et Uddiyâna. Ce sont les serrures anales et du bas-ventre, qui lient l'énergie, donner de la légèreté, de la force et la santé du corps, et aider à construire un grand feu intérieur. Sans bandhas, la respiration ne sera pas correct, et les asanas donnera aucun avantage. Lorsque mula bandha est parfait, contrôle de l'esprit est automatique. Il y a aussi le Jalabandha (serrure a la gorge)

LES SIX POISONS

Un aspect essentiel de la purification interne qui Pattabhi Jois enseigne concerne les six poisons qui entourent le cœur spirituel. Dans le yoga shastra il est dit que Dieu habite dans notre cœur sous la forme de la lumière, mais cette lumière est couverte par six poisons : **kama**, **krodha**,

moha, lobha, matsarya, et mada. Ce sont le désir, la colère, l'illusion, la cupidité, l'envie et la paresse. Lorsque la pratique du yoga est soutenue avec beaucoup de diligence et son dévouement pendant une longue période de temps, la chaleur générée par elle brûle ces poisons, et la lumière de notre nature intérieure brille. Cela constitue la base philosophique et pratique de l'Ashtanga Yoga tel qu'enseigné par Sri K. Pattabhi Jois.

BIEN FAITS

Tes pensées se dissolvent dans le flux du mouvement. La méditation se met en place dans le mouvement ; dans la chaîne souffle – Vinyasa – Ujjayi – mouvement – souffle... - pas de pensée. « yogah chitta vritti nirodhah (= le Yoga est la suspension de l'activité psychique et mentale) » Yoga Sutra 1.2.

En plus c'est un processus qui produit une chaleur interne intense permettant une purification et une élimination des toxines des muscles et des organes. Le résultat en est une circulation améliorée, un corps léger et fort et un esprit calme et en paix. Le système de l'Ashtanga Yoga porte une attention équilibrée au développement de la force, de la souplesse, de l'équilibre et de la résistance. La pratique régulière des différentes postures amène une meilleure conscience du corps, un équilibre du mental et développe la concentration. Si une personne s'investi dans cette pratique, sa vie se transformera profondément et peut être également son entourage.

“You can COUNT on me!!!”

Patchi