

Yoga ! Lequel choisir ???



Choisir son Yoga !

Vous vous sentez englouti par tous les types de Yoga, vous ne savez pas celui qui vous conviendrait le mieux ? Voici quelques explications sur les différents Yoga ...

Le **Hatha Yoga** est le style de yoga le plus répandu, duquel découlent tous les autres types de yoga. En général, les cours se composeront de postures de yoga, d'exercices de respiration et d'une relaxation finale. Les séances de Yoga varient selon le professeur, mais les enchaînements sont généralement lents et les postures maintenues assez longtemps. Il convient presque à tout le monde. Si vous désirez **être plus calme, moins stressé et énergisé**, et que vous désirez explorer les postures de Yoga à votre rythme, le **Hatha Yoga** vous conviendra probablement.

Le **Yoga Ashtanga** est l'une des formes de yoga les plus populaires. C'est un style de yoga très dynamique qui demande une bonne condition physique. Les séries du **Yoga Ashtanga** sont présentées dans un ordre de difficulté croissante. Les enchaînements répondent à une intelligence énergétique qui perd de son intégrité si tôt qu'une **ASANA (posture de yoga)** est remplacée par une autre ou carrément supprimée de la séquence. On apprend les **ASANAS** petit à petit. Ce type de Yoga est caractérisé par **l'enchaînement rapide des postures** et la coordination des postures avec la respiration. De façon générale, ce yoga s'adresse aux personnes plus jeunes et déjà sportives et à celles qui recherchent une activité physique intense.

Le **Power** et le **Vinyasa Yoga** ont été développés aux États-Unis à partir du **Yoga Ashtanga**. Des professeurs de Yoga voulaient rendre le **Yoga Ashtanga** plus accessible à leurs étudiants occidentaux tout en gardant l'intensité physique. Contrairement au **Yoga Ashtanga**, le **Power** et le **Vinyasa Yoga** ne suivent pas une suite prédéterminée de séries de yoga. Les cours varient en fonction du niveau des pratiquants et des enseignants. Ce sont des Yoga qui restent très **dynamiques**, ils recherchent la **fluidité** et des alignements précis.

Le **Yoga Iyengar** ou Yoga de l'alignement porte le nom de son fondateur. **BKS IYENGAR** (1918-2014) fut un élève de **TIRUMALAI KRISHNAMACHARGA**, son Yoga dérive donc du **Yoga Ashtanga** et il met l'accent sur l'alignement et la précision des postures. On utilise des accessoires (sangles, blocs de yoga, coussins, chaises, etc.) pour mieux réaliser certaines postures. Il est accessible à tous et est un très bon outil de **rééducation**.

Le **Flow Yoga** ou le Yoga du fitness est un **Yoga dynamique** souvent accompagné d'une musique. L'enseignant variera ses cours en fonction du niveau de son public. C'est un Yoga fluide, les poses s'enchaînent les unes après les autres, on y privilégie la tonicité musculaire et la mobilité, des exercices d'abdominaux y sont parfois incorporés. C'est une bonne alternative pour les personnes qui n'arrivent pas à rester concentrées dans un cours de Yoga plus classique, c'est un Yoga plutôt ludique.

Le **Yoga Bikram** fondé et breveté par **BIKRAM CHOUDHURY** aux États-Unis en 1990, comporte une série de 26 postures répétées deux fois dans une salle surchauffée à 40°, c'est la même série pratiquée à chaque cours. La chaleur favorise la souplesse, l'élimination de toxines. Attention le **Yoga Bikram** ne convient pas à tous, il faudra demander un avis médical avant de le pratiquer.

Le **Yoga Kundalini** utilise la respiration, le rythme, les postures dynamiques ou statiques, le son, la relaxation, le chant et la méditation dans le but de réveiller l'énergie interne qui repose au plus profond de nous-mêmes. Il permet la circulation de l'énergie vitale entre le corps et le mental.

Le **Yin Yoga** mise sur des étirements de longue durée, combinant une respiration lente et profonde. Caractérisé par des postures tenues pendant plusieurs minutes, le Yin yoga permet de travailler l'ensemble du corps et l'esprit. Il permet d'améliorer la flexibilité globale du corps ainsi que la santé des articulations, des organes et même des os. La longue durée de chaque pose de Yin yoga favorise la relaxation.

Le **Yoga Nidra** est le yoga de la relaxation, il permet de se connecter à son intuition et d'amorcer des changements dans sa vie.

Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive, vous trouverez encore une grande variété de noms et styles de Yoga, à chacun de trouver celui qui lui conviendra le mieux, pour ma part une phrase tirée du texte de **PATANJALI** résume parfaitement la subtilité du Yoga :

« En cherchant à éviter la souffrance, vous y trouverez votre voie personnelle car le Yoga ouvre un chemin qui mène au bonheur durable et à la pleine réalisation ».