

# QUEL YOGA CHOISIR?



En pleine posture, Caroline Lesecq, studio coordinator, responsable des cours collectifs à l'Aspria Royal La Rasante © D.R.

Selon ce que l'on recherche, douceur, intensité, rythme... il existe différents types de yoga. En voici quelques-uns.

**L**e yoga, ce n'est pas comme dans le sport; il n'y a pas de niveaux dans le sens où l'on ne se compare pas aux autres, nous dit d'emblée Caroline Lesecq, studio coordinator, responsable des cours collectifs à l'Aspria Royal La Rasante. Il n'y a pas de compétition, pas de jugement, de "bons" ou de "mauvais". On peut quitter ou adapter la posture plutôt que de se forcer ou stresser son corps. On a le droit de s'arrêter à tout moment. Chacun fait ce qu'il peut avec son corps. L'essentiel est de lancer et continuer la pratique. Le yoga est ouvert à tout le monde, que l'on soit souple ou non. On peut le commencer à tout âge. Le plus important à retenir est avant toute chose d'être bienveillant envers soi-même sur son tapis.

Si la base reste identique, le yoga se décline sous diverses formes. Mieux vaut donc cerner les différents types de yoga, avant de s'inscrire à un cours qui, trop avancé ou mal adapté à l'objectif visé, risquerait de nous dégoûter à tout jamais. Cela dit, on ne doit pas se cantonner à un style de yoga. Par exemple, le Yin yoga peut parfaitement compléter le Ashtanga. Petit panorama, avec Caroline Lesecq, des différentes options offertes à l'Aspria Royal La Rasante.

## LE HATHA YOGA

Ha signifie le soleil et Tha la lune. Le hatha yoga est un yoga physique, dynamique dont l'enchaînement le plus connu est la salutation au soleil. Ce yoga est à la recherche de l'équilibre au travers des mouvements et du contrôle de la respiration (pranayama). "C'est le plus basic de tous, la base indispensable pour pouvoir pratiquer les autres types de yoga, celui par lequel commencer si on veut découvrir le yoga. Il combine exercices physiques statiques (les asanas) et exercices de contrôle respiratoire". C'est la respiration fluide qui guide le mouvement plutôt que l'effort musculaire qui devient secondaire. Le rythme n'est pas trop rapide, ce qui est bien pour les débutants.

**Bon pour :** rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit, favoriser la relaxation et la conscience de soi par le biais d'exercices de respiration, de méditation, de souplesse et de tonification.

## LE YIN YOGA

Une autre porte d'entrée pour découvrir le yoga. C'est une pratique silencieuse qui "se déroule essentiellement en position allongée, mais aussi assise et à quatre pattes. Le Yin yoga part du principe que les différentes postures aident à améliorer la santé en stimulant les méridiens pour faire circuler l'énergie et supprimer les blocages d'énergie dans le corps. Avec le Yin

yoga, le temps s'arrête. Pour des personnes qui ont des problèmes de mobilité ou qui ne veulent pas rester dans de longues postures debout, le Yin Yoga est idéal. Avec le Yin, on se trouve dans un état totalement relâché; on n'est jamais en tension. C'est un yoga restauratif qui est aussi ouvert à tout le monde". On peut aussi conseiller ce yoga aux personnes qui font beaucoup d'activités Yang, du sport, du cardio, de la force, histoire de rééquilibrer les énergies, le Yin et le Yang.

**Bon pour :** C'est un yoga passif et doux qui va améliorer la souplesse, la longueur des tissus musculaires et des articulations. Il permet de calmer l'esprit, soulager l'anxiété et augmenter la pleine conscience.

## LE YOGA IYENGAR

Un des plus répandus en Europe. "Les mouvements ainsi que les postures sont très précises au niveau du placement. C'est un yoga très exigeant où l'on utilise différents supports et accessoires comme des briques et des sangles pour travailler sur les alignements des différentes parties du corps et les postures".

Ouverte à tous, cette pratique approfondie des postures et de la respiration permet de développer un meilleur équilibre physique et mental.

**Bon pour :** On s'aperçoit rapidement de la capacité à régénérer le corps par le mouvement, à se soigner lui-même, en libérant le potentiel d'énergie vitale qu'il contient.

## S'OUVRIR À LA DIFFÉRENCE

**A l'occasion de la Journée internationale du yoga** qui aura lieu ce mercredi 21 juin, une séance découverte est organisée ce même jour, de 11 h à 12 h sur la grande pelouse de l'Irsa (Institut royal des sourds et aveugles, à Uccle). Placée sous le thème de l'ouverture à la différence, la session s'adresse aux jeunes élèves de l'Irsa, aux professeurs, au personnel et aussi aux familles des enfants.

Cette idée d'offrir "une bulle de réconfort, un soulagement au stress grâce à une séance de yoga" a germé dans la tête de Bernadette Erpicum, Présidente de l'ASBL Vidonne qui a créé le Brussels Yoga Day et qui, en tant que bénévole, anime dans cet institut des séances de yoga depuis quatre ans, pour le bien-être et le plaisir des enfants. "Véritable moment de partage entre tous et ouverture à la différence", la séance organisée au pied du château se déroulera en compagnie du Yogi Schtroumpf et de la Yogi Schtroumpfette, symboles de la joie de vivre et du mieux vivre ensemble. "La manifestation se veut être une bouffée d'optimisme et un moment de détente, explique son initiatrice. Elle est en phase totale avec le slogan du Brussels Yoga Day: "Any Body, Anywhere, Anytime, Any Yoga" et celui de l'Irsa: "Un projet pour chacun".

## LE ASHTANGA YOGA

Un yoga intense et dynamique. "De niveau avancé, il est un peu plus "hard". C'est une forme difficile et l'on travaille à travers une série progressive de postures avant de passer à la suivante. Cela demande énormément d'énergie. A l'Aspria Rasante on travaille essentiellement la première séquence qui est déjà très intense. Si on n'a jamais fait de yoga, sans avoir les bases (chien tête en haut, en bas, salutations au soleil...), il ne faut pas démarrer avec le Ashtanga yoga, sinon, on risque fort d'être largué et dégoûté. Ce serait comme commencer le ski sur une piste noire. Cela va devenir un cauchemar et, en plus, on risque de se faire mal".

**Bon pour :** Il favorise un corps léger et fort, mais aussi un esprit calme.

## LE VINYASA YOGA

C'est une forme évolutive du yoga qui s'adapte aux exigences modernes tout en respectant la tradition. "Ce yoga a aussi un rythme assez intense, fluide, avec des Vinyasa (synchronisations du mouvement sur la respiration) entre les postures. La séquence n'est pas imposée, elle est libre en fonction du professeur, qui va s'adapter au public".

**Bon pour :** le corps va se sculpter. On améliore la souplesse et l'équilibre.

■ LAURENCE DARDENNE

## LE YOGA WALL, DERNIÈRE NOUVEAUTÉ DE L'ASPRIA

**D**errière la porte du tout nouveau tout beau Zen Studio de l'Aspria Arts-Loi, la file s'allonge ce dimanche matin. Ce qui a attiré la curiosité des membres? La présentation d'une nouvelle pratique de yoga dans ce club bruxellois: le Yoga wall en l'occurrence.

"Déjà testé?", demande avec curiosité une jeune femme à un gaillard barbu, qui lui répond un "oui" des plus laconique. "Et?", enchaîne-t-elle aussitôt, avide d'information. "C'est dur!" On se prépare donc à l'aventure, quelque peu rassuré toutefois par les membres qui, sortant du cours précédent, échangent leurs impressions sur cette nouvelle expérience. Entendre de l'un d'eux "c'était chouette" devrait être rassurant.

Pourtant, une fois entré dans l'espace dit Zen, l'endroit nous fait plutôt penser à une salle de torture, avec, sur deux murs, cette impressionnante enfilade de sangles. À quelle sauce allons-nous être dégustés?

"Welcome. Relax. Si", intervient calmement Anna Baroni, professeur de yoga, qui enchaîne avec quelques explications sur les différents accessoires qui seront utilisés au cours de cette séance de Yoga wall: deux blocs ou briques, des sangles, ceintures, poignées...

"Open your mind. Your body. Explore and enjoy", nous invite-t-elle. Allons-y. Chacun choisit son niveau. Pas la peine de forcer. Attachés par les sangles, les poignées ou la ceinture, tantôt au niveau du bassin ou du ventre, tantôt par les mains, on s'essaie, dos ou face au mur, à des postures plus ou moins périlleuses, toujours intenses.

Les uns font travailler la colonne vertébrale, d'autres davantage les jambes, les bras, les abdos, l'ouverture des hanches... On prend de la hauteur. On fait l'oiseau. On se retrouve

**"L'objectif principal de cette pratique est de trouver le bon alignement du corps"**



pendu par les cuisses, tête en bas à quelques dizaines de centimètres du sol.

"Le Yoga wall vient du grand maître Iyengar qui a amené le yoga dans le monde occidental et, en particulier, Hatha yoga, nous explique Anna Baroni. Iyengar était habitué à travailler avec toutes sortes de soutiens: des blocs, des couvertures, des chaises mais aussi des cordes attachées au mur avec de simples clous. À l'origine du Yoga wall, il y avait en effet simplement deux cordes fixes au mur, les unes en hauteur et deux autres à mi-hauteur. Pour éviter que les cordes soient trop coupantes, on amortissait le contact avec des couvertures. Aujourd'hui, le matériel est adapté.

L'objectif principal de cette pratique est de trouver l'alignement du corps, pour qu'il puisse s'ouvrir en toute sécurité et gagner en amplitude. Ce yoga est accessible à tout le monde. On peut l'adapter à tous les niveaux. Un autre avantage de cette pratique est qu'elle amène au lâcher prise. Car pour se laisser aller tête en bas, en sécurité, soutenu par une sangle, c'est indispensable et magnifique!"

■ L.D.



Comme un oiseau sans aile, Anna Baroni, professeur de yoga à l'Aspria Arts-Loi. © L.D.