

# YOGA & SPORT



# YOGA & SPORT

## sommaire

### I - Qu'est-ce que le Yoga ?

1 - les Différents types de Yoga.

2 - Le Yoga classique.

### II - L'apport du Yoga dans le Sport :

1 - Le Yoga un complément à tous les Sports.

2 - Exemple d'application du Yoga dans le Sport.

## I - Qu'est-ce que le Yoga ?

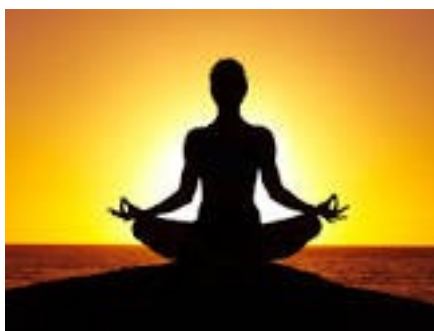
Le Yoga a commencé à se développer chez nous vers les années 1970. Cette vision du monde venue de l'Orient prend de l'ampleur et fascine de plus en plus d'adeptes en recherche d'un meilleur équilibre de vie.

Son origine est très ancienne. Il s'est développé il y a plus de 2000 ans en Inde. Traditionnellement, il s'enseigne de maître à élève, c'est à dire individuellement. Ce n'est que très récemment qu'il s'est développé dans ses formes corporelles, respiratoires et de méditation en cours collectifs. Cette forme d'enseignement collectif s'est surtout développée en occident.

le Yoga signifie **Union** : corps-esprit, conscience individuelle et conscience collective, le soi et l'univers, unité et union profonde, ré-unir, ré-unifier...

Bien que beaucoup de gens se mettent au Yoga pour devenir plus flexibles ou pour guérir leur mal de dos, toutes les voies du Yoga visent le même but : l'union de la conscience individuelle avec la conscience universelle. Tout individu a une affinité avec une voie ou une autre, en fonction de son mode de vie, de sa personnalité et de ses objectifs propres.

Un esprit sain dans un corps sain !



Voici Quelques Yoga, il en existe d'autres :

## 1 - les Différents type de Yoga :

### Le Hatha Yoga :



Krishnamacharya, professeur et philosophe Indien (1888-1989), a formé de grands yogis de notre époque : Pattabhi Jois, Desikachar, Lyengar, qui ont ensuite développé leur propre forme de Yoga.

Il était un grand Maître (*Guru*) du Hatha Yoga qui est le Yoga le plus ancien et traditionnel, car il a été codifié en Inde par Patanjali cinq siècles avant Jésus Christ, en se basant sur les textes sacrés, les Sutra. Le Hatha Yoga relie l'esprit, le corps, le coeur, et l'âme. Un cours de Hatha Yoga est très complet, car il est composé de postures (*asana*), plus ou moins difficiles, accompagnées de la respiration, favorisant la souplesse et la détente. Le contrôle du souffle (*pranayama*), la concentration (*dharana*), la relaxation et la méditation (*dhyana*) font évoluer vers la paix du mental et la voie de l'éveil (*samadhi*). Le Hatha Yoga est accessible à tous, et les pratiquants ont le bonheur de progresser à tout âge. Le professeur adapte ses recommandations selon le niveau de chaque élève.

Le Stretching (Remise en Forme), s'est inspiré du Hatha Yoga.

### Le Viniyoga :

Ce style a été développé par le maître Shri T. Krishnamacharya, professeur de B.K.S. Lyengar et de K.Pattabhi Jois, comme on l'a vu précédemment.

Vers la fin de sa vie, il a conçu un système moins contraignant, que son fils T.K.V. Desikachar, a enseigné jusqu'à la fin de sa vie.

En raison de sa grande capacité thérapeutique, le Viniyoga est enseigné d'habitude de façon très personnalisée.

Le maître évalue l'état de l'élève (physique, mental et émotionnel) et conçoit une pratique à effectuer en cours et chez soi.

Ce style holistique est une pratique de rééquilibrage adaptable à tout domaine. L'idéal est d'avoir à l'esprit une situation particulière ou un objectif spécifique.

Dans le Viniyoga, on adapte les postures en fonction de ses capacités du moment, on entre et on sort des postures sur le rythme de la respiration.

### L'Ashtanga Yoga :

Développé par Pattabhi Jois, ce yoga très dynamique (voir acrobatique), est basé sur six séries de postures enchaînées avec le souffle. A l'origine, l'Ashtanga Yoga a été mis au point pour les jeunes personnes jusqu'à 25 ans.

Le pratiquant passe d'une posture à l'autre, parfois avec des petits sauts et garde certaines poses en se concentrant sur la respiration en « *Ujjai* », la respiration rendue sonore par une contraction du fond de la gorge. Cette discipline a le mérite de renforcer la musculature et la souplesse, mais l'aspect répétitif des séries peut lasser. Il convient d'avoir une excellente condition physique.

### Le Vinyasa Yoga :

Le Vinyasa Yoga, connu sous le nom de Hatha flow, consiste à enchaîner les postures de manière fluide en étant guidé par sa respiration. Il est issu de l'Ashtanga Yoga, mais il est plus libre et créatif, car il n'impose pas de séries de postures dans un ordre précis.

Il suppose d'avoir envie de se dépenser et de transpirer, car le rythme est soutenu.

### L'Yengar Yoga :

Du nom de son concepteur indien B.K.S. Lyengar, décédé en 2014, ce yoga est exigeant, difficile, très précis dans l'alignement des différentes parties du corps.

Il est adapté aux occidentaux qui n'ont pas la même souplesse que les Indiens... Et qui ont un égo assez développé !



Il emploie des supports (sangles, briques, couvertures, cordes...) qui facilitent la prise des postures.

Un bon professeur doit laisser le temps à ses élèves de rester dans les postures afin d'accéder à un état méditatif. Ainsi, Lyengar englobe le Kundalini Yoga et le Yin Yoga. Il a l'avantage de corriger les mauvaises habitudes de placements, il améliore la souplesse et l'endurance.

### Le Kundalini Yoga :

Le Kundalini Yoga puise sa source auprès de Swami Vivekananda, puis il a été transmis au plus grand nombre par Yogi Bhajan qui démarra son enseignement pendant la période hippie en Californie.

La Kundalini désigne une énergie primordiale au niveau de la colonne vertébrale, au centre de la moelle épinière, qui peut serpenter du sacrum jusqu'au sommet de la tête.

Un cours de Kundalini Yoga vise à éveiller cette énergie, à la maîtriser et ainsi faire grandir sa conscience vers la voie de l'éveil.

La séance est composée de postures dynamiques à un rythme soutenu, de techniques du souffle et de récitation de mantra. Ce Yoga est adapté à des élèves en bonne condition physique. Parfois relié au Tantrisme (ensemble de textes, de doctrines et de rituels issue de la religion hindouiste et bouddhiste), il suppose avoir toute confiance dans le professeur.

### Le Yin Yoga :

Inspiré par Paul Zink, professeur d'arts martiaux et de Tao Yoga, Paul Grilley, puis Biff Mithoefer ont développé le Yin Yoga. Celui-ci appelé aussi Restorative Yoga est un yoga lent où les poses sont tenues longtemps. Aussi sont-elles moins nombreuses que dans les autres types de cours. Au moyen de couvertures, de briques et de polochons, le pratiquant s'installe confortablement dans la posture.

Le Yin Yoga vise à cultiver le silence intérieur ; il favorise le lâcher prise débouchant sur des moments de méditation. C'est un excellent complément à d'autres formes plus actives de Yoga. Il est accessible à tous, quelle que soit l'expérience du Yoga. Mais le débutant ne devra pas comparer ses performances à son voisin de tapis. Au risque d'être découragé...

### Le Yoga Nidra :

C'est Swami Satyananda Sarawati qui, dès 1940, développa cette technique. Le Yoga Nidra se base sur des exercices respiratoires et de visualisation qui facilite un état de lâcher prise profond. Un cours démarre par une relaxation guidée par la voix du professeur. Celle-ci demande au pratiquant de prononcer une phrase courte et affirmative qui correspond à une qualité qu'il veut développer (*sankalpa*).

Ce type de yoga améliore le sommeil, permet une meilleure gestion du stress grâce à un mental plus serein. La sophrologie s'en est beaucoup inspirée.

### L'acro Yoga :

L'acro yoga a été labellisé par Jason Semer et Jenny Klein en 2006 en Californie. Cette forme récente de Yoga combine les postures (*asana*), l'acrobatie, la danse et les massages thaïlandais.



L'acroyoga se pratique à trois personnes : la base (le pratiquant en contact avec le sol), le flyer (le pratiquant qui est élevé au dessus du sol), le spotter (l'observateur qui fait des recommandations au flyer et qui peut le réceptionner en cas de glisse).

Ce type de Yoga suppose une bonne condition physique : la force musculaire, la concentration, l'équilibre, en sont les trois piliers.

Cette discipline offrirait les mêmes bienfaits que le Yoga traditionnel.

### Le Fly Yoga :

Mis au point par un groupe de kinésithérapeutes, le Fly Yoga donne un sentiment de légèreté.

Soudain, on vole ! installé dans un hamac ou dans un grand foulard suspendu au plafond, le pratiquant enchaîne les postures (*asana*), mais aussi des mouvements de gymnastique et de danse. A la fin du cours, chacun médite lové dans son hamac.

Le fly Yoga peut être un premier apprentissage « hors sol » avant de démarrer l'Acroyoga.



### Le Bikram Yoga :

Le Bikram Yoga a été élaboré par Bikram Choudhury à partir du Hatha Yoga. Il se pratique dans une salle humide chauffée à 40 degrés avec des postures intensives qui peuvent changer toutes les 5 à 6 secondes. La chaleur rend le corps plus souple, mais ce type de Yoga peut entraîner une perte de conscience de ses limites. Il y a des risques de malaises, de nausées, de crampes, et de déshydratation en dépit de la bouteille d'eau à portée de main.

Il est totalement déconseillé aux personnes cardiaques. Une douche est indispensable à la fin de la séance. Cette pratique insolite du Yoga permettrait de perdre un kilo après chaque séance !

### Le Karma Yoga :

C'est la voie du service altruiste, offert sans attendre de récompense. Le pratiquant vise à abandonner les fruits de ses actions. Ses adeptes pensent que toutes les actions (physique, verbale, mentale) ont des conséquences dont on doit assumer la responsabilité.

Le Karma Yoga convient aux personnes actives qui désirent servir l'humanité.

### Le Raja Yoga :

Le Raja Yoga développe le contrôle sur le mental. Il se sert de la volonté et de la méditation pour améliorer la concentration, faire cesser les tourbillons du mental et établir l'union.

### Le Bakhti Yoga :

Pratique impliquant d'honorer et de servir Dieux et/ou un Guru (maitre spirituel). Elle comporte souvent des séances de méditation spirituelle, et, cultive une relation intense avec le divin. Le Bakhti Yoga convient aux personnes à la nature émotionnelle et aimante.

### Le Tantra Yoga :

Le Tantra est compris de manière assez erronée en Occident, où il est souvent tenu pour un type de sexualité spiritualisée. En réalité, la sexualité est une partie très mineure du Tantra Yoga, qui utilise le rituel, la renonciation, les cérémonies, la méditation et le mysticisme.



Il existe une multitude de Yoga différents que nous n'allons pas tous énumérer ici tant la liste est longue et ne cesse de s'allonger, ce qui pourrait faire l'objet d'une étude tout entière.

Ici, une photo du Yoga padle :



Les Yoga occidentalisés tels que les Yoga du rire, Yoga hockey, Yoga surf, Yoga du son, Yoga sénior etc... semblent s'éloigner de plus en plus de ce qu'est le Yoga traditionnel, tel que pratiqué en Inde.

Il semble que l'émergence de toutes ces déclinaisons du Yoga soit lié à la manière dont nous le pratiquons. Cette différence d'attitude fait la distinction entre ce qu'est le Yoga et ce qui ne l'est pas.

Le yogi se comparant aux autres, qui n'a aucun respect pour son hygiène de vie, qui critique son voisin, qui pratique pour maigrir ou pour paraître plus beau, qui se plaint sans cesse, ou recherche la performance..., est-il réellement en train de pratiquer du Yoga ?

Si l'on se réfère à l'approche Viniyoga, certainement que non.

## 2 - Le Yoga classique :

Selon le dictionnaire Larousse, le Yoga se définit par une discipline corporelle et spirituelle qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle.

Le Yogi, en pratiquant le Yoga recherche l'équilibre : corps-psychisme-spirituel unifiés pour acquérir la paix intérieure.

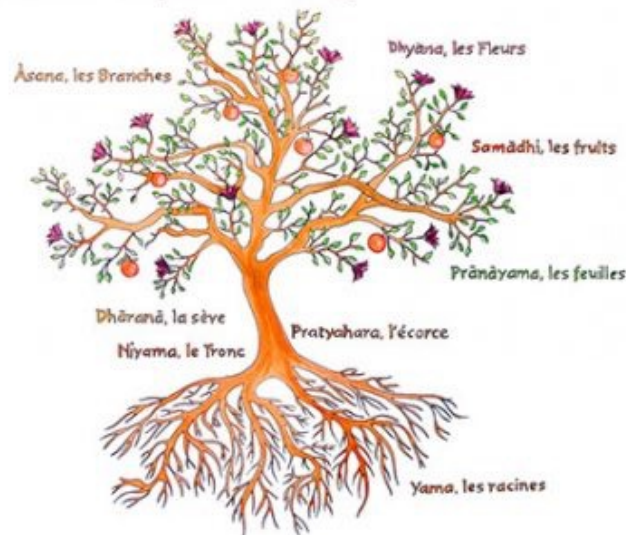
Il s'agit donc d'une démarche humaniste, d'amour et de connaissance.

Le yoga de Patanjali, est une des six écoles (*darsana*) de la philosophie hindoue. Ses *sutra* (traité sur le Yoga : *yoga- sutra*) nous fournissent la référence la plus ancienne au terme *Astanga Yôga* qui se définit en 8 parties que l'on appelle membres :

### les huit membres du Yoga :

1	<i>Yama</i> :	L'extérieur, le relationnel.
2	<i>Niyama</i> :	L'intérieur à soi.
3	<i>Asana</i> :	Le physique, le postural.
4	<i>Pranayama</i> :	Le souffle.
5	<i>Prathyahara</i> :	Le sens, le sensoriel.
6	<i>Dharana</i> :	La concentration.
7	<i>Dhyana</i> :	La méditation.
8	<i>Samadhi</i> :	L'état d'intégration.

### Les huit étapes du Yoga



Patanjali s'appuie sur la théorie de la connaissance parfaite (*Sāmkhya*). Il s'agit de l'étude des causes premières qui ont créés le monde et la perception de ce monde. C'est la connaissance de la vraie nature des choses et notre vraie nature (*Purusha*). Ce chemin de discernement (*Viveka*), nous affranchit de la souffrance et de l'ignorance.

Pour cette recherche philosophique et spirituelle, Patanjali propose qu'un maître apprenne à son disciple l'utilisation de techniques psychosomatiques pour lui permettre d'atteindre son soi et la conscience universelle. L'enseignement traditionnel est donné de façon individuelle. Ce n'est que très récemment que le Yoga dans ses formes corporelles (*asana*), respiratoires (*pranayama*), et de techniques de méditation (*dhyana*) est proposé en Inde à des groupes collectifs et en accès public.

Cette forme d'enseignement collectif s'est surtout développé dans les pays occidentaux comme on l'a vu précédemment.

Comme l'explique notre Professeur, Claude Marechal, la pratique du Yoga, selon l'enseignement Viniyoga, comporte 5 niveaux :

1 - La pratique d'exercices corporels (*Asana*) : qui développent force, souplesse, santé, faculté d'attention, dans l'optique de ramener l'énergie (*prāna*) à l'intérieur du corps.

2 - Des exercices respiratoires (*pranayama*) : qui complètent le travail postural, pour orienter encore plus l'énergie vers l'intérieur. Cette action favorise la santé profonde et l'équilibre.

3 - Des gestes qui scellent l'énergie (*mudras*) : Pour approfondir encore plus le travail d'intériorisation, des gestes (*mudras*) scellent l'énergie. Ils ont des effets puissants sur les plans énergétique, psychologique et spirituel.

4- Un état méditatif (*dhyana*) : Ces techniques psychosomatiques permettent la méditation (*dhyana*) : état d'intériorité dans lequel la vigilance et la paix se complètent.

5- Un esprit orienté (*citta*) : La vigilance et la paix obtenues par la méditation permettent d'orienter l'esprit (*citta*) vers la cessation de toute perturbation.

Ces étapes parcourues, par chacun, selon ses capacités, et, ses besoins, conduisent à une perception, qui ne se fonde plus, sur des perceptions externes, mais sur des ressentis profonds provenant de la connaissance intérieure qui s'est, par ce cheminement, construite peu à peu.

Selon Claude Marechal que nous citons : « l'autonomie (*sva-tantra*) est acquise par étapes successives. L'aide de l'instructeur est utile et nécessaire au début, mais au fur et à mesure des progrès intérieurs de l'adepte, son autonomie grandit. Il vient un moment où le guide est vraiment intérieur, au plus profond de soi. A ce moment, le guide est également la vie et ses inévitables épreuves ».

Enfin, nous pouvons conclure sur l'importance de bien maîtriser les postures (*asana*), ce qui passe par un aspect mental sans lequel le Yoga n'existe pas.

En rappelant le texte « Maîtrisez les postures » par T.K.V. DESIKACHAR (annexe 1 revue viniyoga n°33 - mars 92), nous affinons notre compréhension de la pratique du Viniyoga.

Selon, Desikachar, disciple de Krishnamacharya, il y a 9 principes en Viniyoga :

- 1 - La respiration englobe le mouvement : Elle est douce, longue et synchrone avec le corps.
- 2 - Faire vivre et vibrer le corps avec la respiration.
- 3 - Expirer quand on penche le tronc vers les jambes.
- 4 - Inspirer quand on redresse le tronc.
- 5 - Garder une respiration normale, se reposer au besoin.
- 6 - A l'inspiration, étirer la colonne vertébrale et ouvrir la poitrine.
- 7 - A l'expiration, contracter l'abdomen.
- 8 - Respirer par le nez, bouche fermée, et jamais violemment.
- 9 - Garder les yeux fermés (sauf posture debout) et sentir la posture « de l'intérieur ».

Maintenant que nous avons une bonne compréhension, de ce qu'est le Yoga, que pouvons-nous attendre de sa pratique dans le cadre de l'entraînement sportif ?

## II - L'apport du Yoga dans le Sport :

Tout d'abord, définissons ce qu'est le Sport.

Le Sport est une activité qui a un but de performance, une amélioration de ses capacités dans le but de performer, donc d'être meilleur que les autres, soit individuellement soit collectivement.

Le Sport et le Yoga ont donc deux logiques différentes :

**Sport = activité extravertie, tournée vers l'extérieur, l'action, agir.**

**Yoga = activité introvertie, tournée vers soi-même, intériorisante, introspection.**

### 1 - Le Yoga est un complément à tous les Sports :

Il existe des différences fondamentales entre ces deux activités. Bien sûr, la pratique des postures (*asanas*) a des effets qui peuvent s'apparenter à une certaine forme de gymnastique comme nous l'avons vu précédemment.

On va étirer les muscles et les tendons, travailler sur les articulations... Les salutations au soleil ou les enchaînements rapides de postures pratiqués dans les yogas dynamiques occasionnent également un important travail cardio-vasculaire...

Et, comme c'est le cas dans n'importe quelle activité sportive, le corps va éliminer les toxines, s'assouplir et se tonifier.

Mais contrairement à une simple gymnastique qui peut être pratiquée tout en laissant le mental mener sa propre vie, le Yoga implique un travail de concentration et de conscience corporelle de chaque instant.

En dehors de l'exercice physique, l'état d'esprit qui soutient la pratique du Yoga n'a pas grand chose à voir avec la logique sportive.

Normalement... Car nous voyons émerger des compétitions de Yoga dont on peut s'interroger de l'intérêt de performer dans cette discipline. Ce qui paraît bien éloigné de la philosophie yogi initiale.

Au contraire, dans un cours, le pratiquant ne vise pas à dépasser ses limites, à améliorer ses performances, ni à entrer en compétition avec les autres élèves.

Dans l'esprit du Yoga, chacun travaille pour soi, et, ne cherche pas à se comparer à son voisin de tapis.

L'une des spécificités du Yoga, c'est le ressenti du corps dans les postures et la prise de conscience de la respiration qui vont notamment permettre de contrôler l'activité du mental.

Enfin, si le Sport peut être considéré comme un loisir, la pratique du Yoga dépasse largement ce cadre, et, ouvre d'autres perspectives dont la connaissance de soi, la découverte du corps énergétique, des centres subtils comme les *chakras*, l'accès à son intériorité, le développement de sa spiritualité, l'acquisition de pouvoirs...

Pour autant, malgré les logiques spécifiques qui les gouvernent, Yoga et Sport peuvent se compléter de manière tout à fait harmonieuse. Et quel que soit le niveau auquel ils pratiquent, les sportifs ont tout à gagner à découvrir le Yoga.

Le Yoga n'est pas un Sport mais est en outre un excellent complément à tous les Sports !

- Le Yoga pour Améliorer ses performances :

En travaillant la **souplesse**, la **coordination**, l'**endurance** et l'**équilibre**, les postures (*asanas*) vont permettre d'améliorer les performances physiques dans la pratique sportive.

Plus précis, les mouvements seront aussi plus **fluides**.

Un **esprit centré** dictera le geste juste.

En **augmentant le niveau d'énergie**, la pratique du Yoga permettra à un amateur de surf de gagner en **vitesse** et d'améliorer sa **puissance** de rame, par exemple.

A partir des exercices de respiration (*pranayama*) ou directement dans les postures grâce à la synchronisation du mouvement avec la respiration, le travail sur le **souffle** va aussi contribuer à optimiser les performances sportives.

**Le contrôle de la Respiration**, développe la quantité et la qualité de la **respiration**.

La respiration est plus intense et plus lente. Ce qui permet à l'oxygène d'être mieux acheminé. La fréquence cardiaque tend donc à baisser mais le volume respiratoire lui augmente de façon à oxygéner les moindres parties de son corps.

**Les toxines sont donc évacuées** ainsi que le dioxyde de carbone.

Le contrôle de la respiration est indispensable dans le Sport afin d'augmenter ses performances mais aussi pour **ménager ses efforts**.

Ainsi là, où d'autres sportifs s'essouffleront, les pratiquants de Yoga conserveront une longueur d'avance.

Cet aspect est particulièrement observé chez les pratiquants de course à pied qui, en augmentant leurs capacités respiratoires, pourront courir plus vite et plus longtemps.

Le boxeur restera vigilant et plein d'énergie tout au long de son combat. Ses coups resteront précis et puissants !

- Le Yoga pour restaurer l'équilibre après un effort sportif :

Le Yoga est un excellent outil de **prévention des blessures** !

Dans certains Sports, les muscles vont se contracter et se raccourcir lors de l'effort. C'est notamment le cas dans le cyclisme ou la course à pied, par exemple.

Si ces muscles ne sont pas étirés, ils risquent de fragiliser les articulations et d'entraîner, à terme, des risques de blessures (tendinites...).

En gymnastique athlétique, c'est l'inverse. les muscles sont fortement étirés entraînant une hyper laxité qui est source de luxation. Le plancher pelvien est souvent malmené, entraînant à terme, des problèmes d'incontinence.

Le yoga utilisant des techniques de verrouillages, contraction (*bandhas*), ainsi que la tenue de postures en statique développent la force isométrique nécessaire à une bonne **tonicité musculaire et développant la force volontaire.**

Quelques postures (*asanas*) de Yoga bien choisies, seront donc bénéfiques sur les muscles sollicités.

Par exemple, pour relâcher les tensions dans les cuisses, étirer le quadriceps (face antérieure de la cuisse) et le détendre, nous pourrions pratiquer les postures (*asanas*) suivantes :

La flexion d'une jambe (*parsvottanasana*) :



La porte assis (*vira parighasana*) :



Le pigeon (*eka para rajakapotasana*) :





- Le Yoga pour apprendre à connaître ses limites :

Les sportifs cherchent sans cesse à améliorer leurs performances, quitte à brutaliser leur corps et à se blesser.

En effet, beaucoup de sportifs vont au delà de leurs limites.

Le Yoga va permettre de s'observer différemment. Au bout d'un certain temps, un sportif saura beaucoup **mieux doser ses efforts** et acceptera de ralentir en écoutant les signes que son corps lui envoie.

- Le Yoga avant et après le Sport :

Avant un entraînement ou une compétition, quelques postures de Yoga permettront d'échauffer correctement le corps et le mental.

D'une durée de 10 à 15 minutes minimum, un **échauffement** bien conduit doit comporter 3 phases : l'échauffement ostéo-articulaire, l'échauffement cardio-vasculaire et la préparation mentale.

Par exemple, quelques enchainements de type « salutations au soleil » pourraient être une réponse adéquate.



Après l'effort, le Yoga sera bénéfique pour favoriser la **récupération**.

La récupération est indispensable pour éviter l'épuisement, une blessure à venir, et... pour améliorer ses performances !

En effet, l'amélioration des performances se fait dans la phase de repos. C'est ce qui s'appelle la **sur-compensation**. Pendant ce temps de repos, l'organisme (corps-esprit) se réajuste à l'effort qu'il vient de subir. Il s'adapte en prévision d'un futur entraînement pour être plus fort et donc moins fatigué. La phase de sur-compensation est donc primordiale pour progresser.

C'est pour cette raison que dans toute planification sportive, la récupération tient une place très importante !

Il existe différents moyens de récupérer :

### **après l'effort - le relâchement**

- La récupération active permet de récupérer en pratiquant une activité de plus basse intensité, soit identique à celle pratiquée, soit différente mais en cherchant la complémentarité.

Par exemple, voici une posture bénéfique pour une coureur de fond :

l'étirement de l'ouest (*Paschimottanasana*) :



Sa pratique régulière lui permettra d'étirer la face postérieure du corps fortement sollicitée en course.

- La récupération passive est le repos. Le sommeil est le premier réparateur. Mais, d'autres techniques seront efficaces comme les massages, se détendre dans l'eau, lire..., et le Yoga !

Les techniques de contrôle du souffle (*pranayama*) et les relaxations yogis (*Shodasha desha shaitilya*) sont ressourçantes et reposantes.



Leur pratique permettent d'obtenir les mêmes effets que ceux d'une sieste !

- Le Yoga pour envisager une autre approche du corps - mental :

La pratique du Yoga permet également d'envisager un autre rapport au corps.

Le corps n'est pas une machine ! Mais c'est un tout, beaucoup plus subtil.

Dans la pratique sportive, on est souvent obsédé par la performance, la victoire et le résultat. on oublie la notion de **plaisir**.

La pratique du Yoga permet d'avoir d'avantage **conscience de ses sensations**. On affine ses sensations corporelles, ce qui nous apprend à fournir l'effort juste et à ressentir du plaisir dans ce que l'on fait.

On est dans le **moment présent**, dans le contentement et la satisfaction de l'accomplissement de l'entraînement tout simplement.

Enfin, être conscient de chaque geste exécuté, dans l'instant, permet la maîtrise du geste sportif.

Par exemple, on pourrait conseiller de pratiquer le crawl très lentement, les yeux fermés pour observer avec son regard intérieur (*niyama*).

On pourrait aussi conseiller de méditer sur le geste sportif (sans le faire pratiquer, en méditation passive) (*dhyana*).

- Le Yoga pour dompter le mental et changer de regard :

Les bienfaits du Yoga ne se limitent pas au seul niveau physique.

Pour préparer une épreuve sportive, **le mental** compte autant, voir plus, que les capacités physiques. C'est ce mental qui permet d'être régulier dans ses entraînements !

La **persévérance** est une qualité commune au sportif et au yogi car tous les deux savent que les résultats ne seront obtenus que par un entraînement soutenu.

Le Yoga permet aussi **une meilleure connaissance de soi**, de ses qualités, de ses points à améliorer avec bienveillance. Ce qui améliore l'estime de soi !

L'**estime de soi** se développe ainsi que la **confiance en soi** avec, à la clef, la réussite !

Quelque soit le défi que le Yogi se lance, il sait que c'est « son » chemin (*dharma*) donc a **foi en lui** et en sa réussite.

Enfin, en Yoga Nidra (*cf. partie 1*), comme en Sophrologie, que l'on peut considérer comme une branche du Yoga, on utilise des méthodes de visualisation et de programmation de la réussite à venir.

- Le Yoga pour apprendre à gérer son **stress** et à se **détendre** :

Le stress est aujourd'hui considéré comme le mal du siècle. Il est pourtant indispensable à la performance. Alors qu'en est-il ?

Le terme de « stress » se définit comme une réaction physiologique, émotionnelle et comportementale de l'individu pour faire face et s'adapter à toute situation.

Un événement heureux (réussite professionnelle, sportive...) déclenchera au même titre qu'un événement malheureux (échec, abandon...) des réactions de stress.

Le stress n'est donc pas uniquement associé à des événements négatifs.

Ce n'est pas l'évènement stressant qui est signifiant en lui-même mais ce qu'il représente pour le sujet ainsi que l'idée qu'il a de lui-même : ses ressources, ses capacités, ses expériences antérieures. Par exemple, il se posera la question suivante : « suis-je capable de gagner la course ? »

Cela présuppose de bien se connaître, de pouvoir évaluer ses aptitudes physiques, techniques, psychologiques. Il lui faut aussi savoir se rappeler les épreuves antérieures, savoir se positionner par rapport aux autres compétiteurs, savoir s'adapter aux éléments climatiques et environnementaux.

De plus, une même situation pourra être vécue comme un stress négatif ou positif par un même sportif selon son état émotionnel et son estime de soi actuel.

Comme il s'agit d'une évaluation cognitive de la situation et du sujet lui-même face à une même situation, on peut comprendre que certains compétiteurs seront par exemple, à 60 % de leur capacités, quand d'autres seront transcendés et utiliseront au maximum leur potentiel pour se dépasser !

Le stress est donc à double tranchant.

Stress positif, il mobilise l'énergie nécessaire pour agir et prépare à l'action. Il permet de s'adapter à des situations nouvelles. C'est la zone optimale de performance qui est un véritable moteur.

Stress négatif, il est coûteux en énergie physique et psychique. Trop de stress négatif, surplus de stimulation, voir manque de stimulation, peuvent être inhibants et diminuer les capacités et donc les performances.

Avant une compétition, les séances de Yoga représentent un soutien idéal pour **diminuer le niveau d'anxiété et le stress** d'une épreuve. On peut, par exemple, se préparer par la méditation à la compétition à venir. En se sentant bien préparé, on est moins stressé.

Des techniques de **contrôle du souffle** favorables à la pratique sportive :

Le *Pranayama* est le terme utilisé pour définir les techniques de contrôle du souffle.

Leur pratique est intéressante pour le sportif, dont voici quelques exemples d'applications :

Les techniques d'*anuloma ujai* et de *rechaka* qui allongent l'Expiration permettent d'abaisser le diaphragme (qui se contracte avec la peur et le stress), et de se détendre instantanément, par exemple, juste avant le départ d'une compétition.

On peut utiliser, la technique de contrôle du souffle, nommé *viloma ujai* pour se remplir d'énergie, se vivifier lors d'un combat de boxe pour retrouver des forces rapidement et éviter l'épuisement en fin de round.

La pratique de *Pratiloma ujai* aidera à tenir les longues périodes d'entraînements, en restant concentrer sur l'objectif fixé.

*Nadi shodana* cherchera à développer sa force intérieure. Cette respiration pratiquée juste avant une compétition pourrait faire la différence entre deux compétiteurs de même niveau, en développant la force de vaincre !

## Le Yoga pour être en bonne Santé :

Le yoga est aussi une **thérapie**. Le Viniyoga est à ce sujet, le yoga thérapie d'excellence.

Les postures (*asanas*) ont des significations, des effets particuliers qui pourraient faire l'objet d'une autre étude, tellement il y a d'applications et de bienfaits à expliquer.

On peut utiliser le Yoga en **prévention des blessures** ou pour **recupérer d'une blessure**. Par exemple, en se concentrant sur la zone à soigner : « respirer en ce lieu », « y mettre mentalement de la lumière réparatrice », étirer un muscle trop contracté », redresser son dos, assouplir sa colonne vertébrale, etc...

Les scientifiques s'accordent à dire, pour la plupart, que le Yoga influe sur plusieurs maladies. Lorsqu'un pratiquant de Yoga souffre, il peut effectuer des mouvements ciblés en favorisant l'oxygénation locale en autres. Il est aussi dit que le Yoga réduit l'hypertension et régule le cholestérol (cf. quelques sources citées ci-dessous).

En nous aidant à nous **relaxer**, le Yoga permet d'éviter des dérèglements liés au stress négatifs qui peuvent entraîner, à la longue, des maladies comme la dépression, les maladies cardio-vasculaires.

Ces temps de poses, ces respirations, la méditation ont des effets positifs sur la **psychologie** du pratiquant, son anxiété diminue, le **bien-être** et un sentiment d'**affection** se développent.

Pratiquer régulièrement le Yoga, nous permet de nous auto réguler, donc d'**équilibrer notre alimentation**. Ainsi, sa pratique aide dans le traitement du diabète, de l'obésité ou de l'anorexie.

Dans le milieu médical, il est souvent préconisé pour améliorer les conditions de bien-être pour les personnes souffrant du cancer.

Mais attention au risque de la motivation de vouloir trop en faire !

Cette motivation vient en pratiquant régulièrement le Yoga car on y trouve plénitude et une certaine dépendance au bien-être. Sa pratique doit être guidé par un maître averti qui saura conseiller les postures adéquates, en y mettant d'éventuelles adaptations.

Car il est possible de se blesser par « excès de zèle ».

En règle générale, nous recommandons de ne jamais forcer sur une posture, elle ne doit pas faire mal. Rester dans le confort, à l'écoute de soi et sous la bienveillance d'un maître averti, est le secret pour une pratique du Yoga sans blessure.

Quelques sources :

**European Journal of Cancer Care** (Volume 16, Issue 6 pp 459-552) : Following yoga, there was a significant decrease in post-chemotherapy-induced nausea frequency ( $P = 0.01$ ) and nausea intensity ( $P = 0.01$ ), and intensity of anticipatory nausea ( $P = 0.01$ ) and anticipatory vomiting ( $P = 0.05$ ) as compared with the control group.

**Yoga for patients and carers in a palliative day care setting.** McDonald A, Burjan E, Martin S.

Un projet pilote a été réalisé dans un centre de jour de soins palliatifs. Les résultats se sont révélés hautement bénéfiques. Il est même possible que le Yoga peut faire rajeunir, notamment dans les pratiques des postures d'inversion. Ces postures inverse l'écoulement du « nectar de vie », le ralentit voir le freine.

Une étude sur les bienfaits de la **respiration** démontre que "la respiration yogique est une méthode unique pour équilibrer le système nerveux autonome et pour influencer les **troubles psychologiques et ceux liés au stress**". Il conclut que l'on peut "considérer le yoga comme un complément bénéfique, sans risque et peu coûteux aux traitements du stress et des maladies associées, de l'anxiété, des troubles post traumatiques, de la dépression, de la dépendance et de la réinsertion".

"Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. Part II--clinical applications and guidelines"

Brown RP, Gerbarg PL. Columbia College of Physicians and Surgeons, New York, NY, USA..

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16131297?dopt=Citation>

Une étude de la Georgia State University, publiée dans la revue "Medecine and Science in Sports & Exercice" (vol 2010 Apr;42(4):651-7) démontre que "le yoga thérapeutique offre des bénéfices supplémentaires aux soins médicaux habituels pour les patients Africains-Américains présentant des **déficiences cardiaques** en améliorant l'endurance cardiovasculaire, la qualité de vie, les marqueurs inflammatoires et la flexibilité"

Nous terminerons notre étude par une application du Yoga dans la natation de compétition.



## 2 - Exemples d'applications du Yoga dans le Sport :

### Le yoga et la natation :

La natation présente de nombreux avantages pour notre santé physique et mentale. Activité non violente, elle se pratique en quasi-apesanteur et nous procure une sensation de bien-être et de légèreté incomparable.

Cependant, elle a tendance à fragiliser les os et les articulations puisqu'en nageant, nous les soulageons de notre poids terrestre. C'est pourquoi il est intéressant de pratiquer une activité complémentaire entre chaque entraînement.

### La pratique du Yoga, une à deux heures par semaine, apportera de nombreux bienfaits aux nageurs :

- **L'amélioration du geste sportif** : développement de la force physique, renforcement de la sangle abdominale. Ce qui est fondamental pour la flottabilité.
- **La flexibilité** : gagner en souplesse et augmenter l'amplitude du mouvement. Ce qui permet d'économiser de l'énergie en nageant.
- **La récupération** : le Yoga favorise le relâchement des muscles et aide à la récupération musculaire entre deux entraînements. Ce qui permettra aussi d'augmenter les charges d'entraînements, et,ou, le nombre d'entraînements.
- **La prévention des blessures** : certaines positions du Yoga aident à prévenir les douleurs au niveau des épaules et des genoux, zones particulièrement sensibles chez les nageurs.
- **Le mental** : La pratique régulière du Yoga augmente la concentration, ce qui permet de rester centré sur son objectif. Cela augmente aussi la foi en soi, en ses capacités donc la confiance en soi.
- **La relaxation** : Qu'elle soit physique ou mentale, la relaxation est très importante en natation. Elle permet de mieux se concentrer sur les mouvements et d'améliorer ses performances. Savoir se relaxer permet aussi d'avoir un sommeil réparateur et d'éviter le mauvais stress (celui qui fait perdre ses moyens).
- **La respiration** : Chaque posture de Yoga exige de maîtriser sa respiration. Plus l'on pratique plus l'on développe nos capacités respiratoires ce qui permet d'améliorer les techniques respiratoires spécifiques en natation.

Voici quelques postures de Yoga qui pourraient être bénéfiques en Natation :

- **Posture de l'enfant en extension** (*utthita balasana*) : pour détendre le dos.



Cette variante en extension de la posture de l'enfant (*balasana*) est un peu plus active, car elle ouvre les épaules et la poitrine en permettant au souffle de circuler pleinement. Son effet est apaisant.

*Balasana* est une posture reposante qui permettra au nageur de rétablir l'équilibre et l'harmonie du corps et de conduire son esprit à un état ouvert et réceptif.

Dans la pratique de la Natation, les épaules sont particulièrement sollicitées, notamment dans la pratique du crawl ou du papillon. Cette posture détendra les trapèzes, les muscles du cou et du dos.

- **Posture chien tête en bas** (*adho mukha svanasana*) : pour redresser le dos.



Cette posture étire la colonne vertébrale, les muscles longs de la partie postérieure des cuisses ainsi que les épaules. Son effet est fortifiant et revigorant.

De plus, l'inversion offre un apport supplémentaire de sang à la tête.

- **Le bateau** (*navasana*) : pour renforcer la sangle abdominale.



Cette posture est parmi les meilleures pour fortifier et tonifier les organes abdominaux. Des abdominaux forts améliorent la technique de nage.

- **La posture chien tête en haut** (*urdhva mukha svanasana*) : pour renforcer le dos.



Cette posture fortifie les poignets et les épaules, ouvre la poitrine et fait travailler l'ensemble de la colonne vertébrale. Mais aussi, elle est idéale pour renforcer son dos, ses épaules et ses hanches. Son effet est élargissant, rajeunissant.

**La posture de la tête de vache** (*gomukhasana*) : pour assouplir les hanches, les jambes et les épaules.



Cette posture est aussi idéale pour tonifier et étirer les biceps, triceps, pectoraux, dorsaux et épaules. Son effet est centrant.

Nous terminerons cette étude, en proposant 1 séance (Annexe 2) qui s'adresse à des nageurs 4 nages, sportifs de haut niveau, en période de compétition.



En conclusion, le Yoga n'est pas une science exacte et chacune des séances n'est qu'une proposition, il en existe d'autres. C'est le professeur, qui, en étudiant son élève et en suivant son intuition pourra apporter la meilleure proposition.

La formule « *eka tapa dvi adhyaya* » énonce ce fait. C'est un échange, une relation entre enseignant et élève (*dvi adhyaya*).

Mais la pratique, avec tout ce qui est engagé dedans, est du ressort de l'élève (*eka tapau*). Cette formule se prolonge par une autre « *guru shishya param para* », qui replace la relation maître-élève dans ce qu'elle est au bout du compte, dans sa profonde réalité : que le Yoga a été transmis dans le temps, de manière ininterrompue, et le sera encore.

Et, que cette transmission repose sur cette dualité, qui, dans son désir d'unité (*purusha*) et d'union profonde (*Purusha*), fait vivre le Yoga.