

## Les couleurs du yoga

Même si les postures classiques ont fait leurs preuves et demeurent les mêmes depuis des millénaires, le hatha-yoga continue d'évoluer et a pris différentes formes, surtout au cours du XX<sup>e</sup> siècle. Chacun des styles de yoga combine les postures, les exercices respiratoires et la méditation d'une façon plus ou moins énergique ou douce, animée ou calme. Voici les plus courants en Occident.

**Ashtanga.** Caractérisé par la synchronisation de la respiration avec des enchaînements rapides de postures de plus en plus exigeantes. Cela élève considérablement le métabolisme et la température corporelle. Excellent pour l'endurance. Aux États-Unis, on en a conçu une forme particulièrement dynamique appelée *Power Yoga*.

**Intégral.** Conçu aux États-Unis dans les années 1960, il propose une intégration équilibrée des postures, de la respiration, de la méditation et de la relaxation. (Ne pas confondre avec l'approche spirituelle de Sri Aurobindo, appelée également yoga intégral.)

**Iyengar.** Cours disciplinés et rigoureux où l'on insiste sur l'alignement des membres et, surtout, de la colonne vertébrale; très orienté vers la santé. Aucune connotation spirituelle, mais l'aspect méditatif est présent.

**Kripalu.** Une danse du corps, de l'esprit et de l'énergie, avec une insistance sur les techniques respiratoires. Favoriserait particulièrement les systèmes cardiovasculaire, digestif et nerveux.

**Kundalini.** Vise avant tout à éveiller la *kundalini*, l'énergie originelle curative; l'approche travaille sur la conscience méditative à travers des enchaînements de postures.

**Sivananda ou Vedanta.** Les cours sont donnés par l'organisation Sivananda, dans ses propres centres; on y insiste sur la pensée positive, la méditation, la respiration, la relaxation et l'alimentation. Aspect spirituel très présent.

**Sudarshan Kriya.** Cette forme de yoga a été créée par Sri Sri Ravi Shankar au début des années 1980<sup>70</sup>. Aujourd'hui présente dans plus de 140 pays, elle mise fortement sur la respiration pour rééquilibrer le corps et l'esprit.

**Viniyoga.** Se caractérise par l'intégration du mouvement à la respiration, et par un enseignement personnalisé qui s'adapte à chaque individu.

Quant au **yoga prénatal**, il s'agit de cours orientés sur les besoins spécifiques des femmes enceintes. L'instructeur choisit alors certains exercices (posturaux et respiratoires) pour aider celles-ci à surmonter les difficultés liées à la grossesse, faciliter les étapes de l'accouchement et favoriser le retour à l'équilibre corporel après la naissance. Les instructeurs peuvent avoir pratiqué dans l'un ou l'autre des mouvements cités plus haut.

Mentionnons aussi le **yoga tibétain** qui se pratique à l'aide de ceintures ou sangles pour maintenir le corps dans certaines postures, et qui favoriserait particulièrement la relaxation.

## **Pour tous**

Bien que le yoga s'inscrive, à la base, dans une pratique spirituelle, le hatha-yoga n'est pas une religion et peut être utilisé par n'importe quel individu, peu importe ses croyances, comme outil de santé et de guérison. Dans certains contextes, comme les cliniques de santé, les cours sont complètement dénués de références religieuses.

Aux Occidentaux qui affirment que les postures de yoga leur sont beaucoup plus difficiles qu'aux Orientaux, le maître Iyengar réplique toujours : « Existe-t-il un cancer britannique, un cancer italien et un cancer indien? Les souffrances humaines sont les mêmes, que l'on soit Indien ou Occidental. Les maladies sont communes à tous les êtres humains, et le yoga nous est donné pour guérir ces maladies ».