

YOGA EN SOLO

*développer une pratique
de yoga personnelle*



un guide pour apprendre à créer
ta pratique de yoga en autonomie
chez toi

Julia
Barnes
YOGA

Apprends à personnaliser ton yoga

Tu veux pratiquer le yoga en solo, plutôt que de regarder un écran pour suivre un cours quand tu es chez toi, et savoir créer une séance 100% adaptée à **tes** besoins, mais tu ne sais pas par où commencer ?

Ou tu fais peut-être quelques salutations au soleil mais tu ne sais pas quoi faire ensuite ?

Ce guide est là pour t'aider à comprendre comment créer une pratique de Vinyasa yoga facile à faire et qui fait du bien au corps : c'est un point de départ pour te permettre de commencer ou développer ton parcours personnel de yoga.

Bon yoga !

Julia





Quelques conseils avant de commencer

Fais simple : commence par une pratique courte et basique, et construis à partir de là.

Les pratiques courtes et fréquentes sont plus efficaces que les pratiques longues mais irrégulières.

Rends-le fun ! Mets de la musique si ça te plaît, danse sur ton tapis...amuse-toi !

Mode avion : mets ton téléphone ailleurs ou en mode silencieux pour ne pas être distrait.e.

Planifie. Avoir un moment particulier de la journée où tu pratiques est vraiment utile pour faire perdurer l'habitude : trouve un horaire qui est ton moment yoga et respecte-le !

Ne zappe pas la relaxation finale. C'est un élément clef pour favoriser ton bien-être ! Prends le temps de t'allonger, et encore mieux, quelques minutes pour de la respiration et de la méditation aussi.



L'arc de la pratique

Un cours complet contient un cycle qui reflète les cycles de la nature et de la vie. La structure classique d'un cours est un arc. On commence et termine la "vie" d'une pratique de la même manière : allongés au sol dans l'immobilité. Petit à petit le mouvement et l'énergie augmentent, avec un point culminant et un épanouissement dans la seconde moitié de la pratique. Puis, on redescend en douceur vers la fin, retrouvant la tranquillité initiale.



(ceci n'est pas une séquence réelle, mais un visuel pour illustrer l'arc de la pratique)

L'anatomie d'une pratique

Une pratique complète est divisée en plusieurs phases, chacune d'entre elles étant la suite logique de la précédente.

- 1. Ancrage** (3 minutes)
- 2. Echauffement & Intégration** (10 minutes)
- 3. Salutations au Soleil** (10 minutes)
- 4. Poses Debout & Equilibres** (20 minutes)
- 5. Poses Assises & Allongées** (7 minutes)
- 6. Relaxation Finale** (10 minutes)

Les temps notés entre parenthèses donnent une idée de la durée de chaque phase dans une pratique d'une heure. Ces durées sont bien sûr indicatives et tu peux jouer sur la longueur de chaque phase pour l'adapter à tes besoins.



Zoom sur les phases de la pratique

Dans la pratique, on commence avec les mouvements les plus simples et accessibles, et on prépare le corps progressivement pour aller vers des poses qui nécessitent plus de mobilité ou de force.

C'est à dire, que je ne vais pas, par exemple, commencer ma pratique en guerrier 2 : je commence plutôt par des poses plus douces qui me permettent d'étirer et renforcer mes jambes avant d'y arriver.

1. Ancrage

Du temps au début de la pratique pour connecter avec notre corps et notre respiration. Pour être pleinement présent.e.

☞ Une pose statique, apaisante et confortable, qui permet de respirer librement et de se sentir ancré.e dans le sol.

Exemples :



Savasana - pose du cadavre



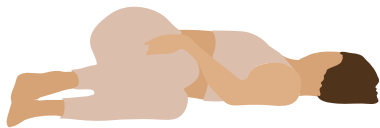
Sukhasana - posture facile

2. Echauffement & Intégration

On commence à bouger pour échauffer le corps, en portant une attention particulière aux parties du corps qui ont besoin d'être mobilisées ou renforcées pour se préparer à ce qu'on travaillera plus tard dans la pratique.

👉 Des mouvements et étirements doux, souvent par terre.

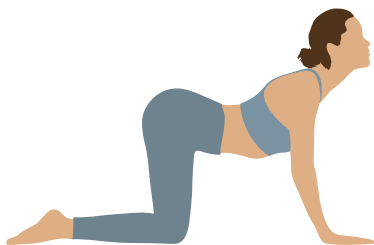
Exemples :



Supta Matsyendrasana -
torsion allongée sur le dos



Parsva Sukhasana -
flexion latérale assise



Inspire



Expire

Bitilasana Marjaryasana - respiration du chat

3. Salutations au Soleil

Les salutations au soleil font bouger le corps plus rapidement et lient le mouvement à la respiration, ce qui fait partie intégrante du Vinyas yoga. Cette série de mouvements très complets permet d'étirer, de mobiliser et de renforcer le corps.

👉 Les trois salutations au soleil classiques sont *Surya Namaskar A*, *B* et *C*. Mais tu peux aussi laisser libre cours à ta créativité et ajouter tes propres mouvements. Pour trouver des idées, [regarde mes salutations créatives sur YouTube](#).

Exemple : *Surya Namaskar A* - Salutation au Soleil A



4. Poses Debout & Equilibres

Le corps est maintenant suffisamment préparé pour faire des poses qui nécessitent plus d'échauffement pour les réaliser confortablement.

☞ La majorité des poses debout se trouvent ici, en particulier celles qui demandent une plus grande mobilité. D'autres poses dynamiques qui nécessitent plus de préparation, telles que les inversions et les équilibres sur les mains, sont souvent incluses vers la fin de cette phase si elles font partie de ta pratique.

Exemples :



Virabhadrasana 2 - guerrier 2



Virabhadrasana 3 - guerrier 3



Utthita Trikonasana - triangle

5. Poses Assises & Allongées

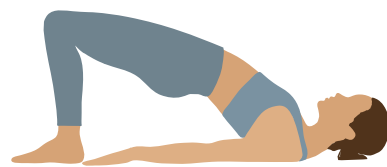
L'énergie commence à redescendre. On cherche à créer le calme et l'équilibre dans le corps à l'approche de la fin de la pratique.

☞ Des poses calmantes et toute autre pose dont ton corps a besoin pour être bien équilibré.

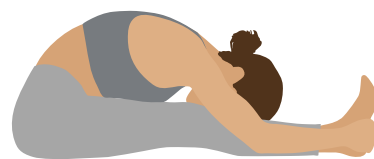
Exemples :



Ardha Matsyendrasana -
demie-posture du roi des poissons



Setu Bandha Sarvangasana - pont



Paschimottasana - étirement de l'ouest

6. Relaxation Finale

Un peu de temps pour se détendre et se ressourcer. C'est l'occasion pour ton corps de se reposer et d'intégrer tout ce que tu as fait avant de reprendre ta journée. Apprendre à se détendre, à lâcher prise et à ne rien faire est une capacité très importante qui s'est souvent perdue dans nos vies modernes au rythme effréné.

☞ Une position où la colonne vertébrale est neutre et tu te sens à l'aise.

Exemple :



Savasana - pose du cadavre

“

Le yoga, ce n'est pas toucher ses orteils,
c'est ce que l'on apprend en chemin.

– Jigar Gor

Les mots clefs sont **ÉQUILIBRE, COHÉRENCE & BIENVEILLANCE** : on cherche à créer de l'équilibre dans le corps avec un enchaînement cohérent et facile à suivre, qui fait du bien.

Envie d'aller plus loin ?

Si tu veux te plonger dans tous les aspects du yoga, rejoins-moi pour ma prochaine **Formation Vinyasa Yoga 200 heures** en Haute-Savoie à partir de janvier 2025.



je découvre la formation

