

Jala-yoga, la pratique facile du yoga aquatique

Dominique Cartan

L'auteur

Dominique Cartan, maître nageur depuis 1995 à la ville de Sète, enseigne la natation à tous les publics et entraîné la section natation synchronisée du club de Sète « le Dockers club Sétois ». De par son expérience, elle écrit trois livres sur l'apprentissage de la natation synchronisée pour entraîneur débutant (disponible sur le site : www.manuel-natation-synchronisée.fr). Ces livres retranscrivent toute son expérience en tant qu'entraîneur et ouvrent un champ des possibles lorsque l'on souhaite entraîner sans expérience. Ces livres de natation synchronisée lui donnent aujourd'hui la confiance nécessaire pour écrire ce livre sur l'Aqua-yoga. Il est conçu pour apporter une aide aux personnes désireuses de pratiquer le yoga dans un milieu qui leur est agréable, pour pratiquer du yoga avec confort et douceur.

Le yoga aquatique

Le yoga est vraiment une discipline complète, adaptable et se pratique sous différentes formes, je vous propose une autre pratique de yoga, une forme moins connue et encore très peu développée en France, le yoga aquatique : je la nomme « le Jala-Yoga ». Ce livre vous permet d'appréhender l'activité en tout confiance. Il contient des exercices simples et ludiques qui sont des aides pour créer vos propres séances. Cet ouvrage vous aide à mettre en place des séances en piscine en petite et grande profondeur et même en mer.

Je vous encourage chaleureusement à vous lancer dans cette merveilleuse aventure.

Ce livre vous apportera, je l'espère toutes les billes nécessaires pour créer vos séances personnelles. Adaptez les exercices en fonction de votre niveau d'aisance dans l'eau, votre niveau de pratique du yoga et de votre souplesse.

Propriétés et bienfaits du Jala-yoga

Après avoir passé en revue les principaux bienfaits du yoga et de l'eau, voici maintenant les bienfaits du Jala-yoga.

Le Jala-yoga est une combinaison entre le yoga et l'eau. Les bienfaits du yoga sont nombreux, car il transforme le corps dès la première séance. Dans l'eau les vertus du yoga sont sublimés, la sensation d'apesanteur de l'eau élimine le stress des articulations et les stabilise pour libérer la

tension musculaire ou l'inconfort. Lors de la pratique des postures de yoga dans l'eau, on réent un étirement doux, subtil et profond. L'amplitude des mouvements est accentuée, bercée par la sensation rassurante et confortable de l'eau.

La respiration s'en trouve modifiée, elle devient plus diversifiée, plus profonde et mieux contrôlée. L'eau nous enveloppe d'une douceur inégalable, on se sent porté, caressé, adoubi et protégé. Lorsque la pratique est accompagnée d'une musique douce et relaxante, les bienfaits en sont décuplés. Je vous conseillerai de pratiquer le Jala-yoga dans un lieu calme et apaisant, en favorisant le principe du respect du silence.

Comme nous l'avons vu plus haut, la pratique d'une activité aquatique a un impact très faiblement traumatique sur le corps. Le Jala-yoga en fait une activité idéale pour les personnes souffrant de douleurs articulaires. Il permet aux pratiquants d'améliorer leur force, leur flexibilité et leur amplitude de mouvements. Ses nombreuses propriétés aident à réduire le stress et améliorent le bien-être général. La souplesse des articulations, favorise le déplacement et la mobilité. Les muscles s'allongent et le corps s'affine. Les fonctions cérébrales s'améliorent, la concentration, la mémoire et les connaissances sont boostées. Sur le plan de la santé, les défenses immunitaires se renforcent grâce à ses capacités anti-inflammatoires. Les effets positifs permettent une baisse de la tension artérielle et une augmentation des capacités pulmonaires. Cerise sur le gâteau, la vie sexuelle s'améliore, avec une augmentation de l'excitation, du désir et de l'orgasme de la femme.

Petite précision, la pratique en grande profondeur n'est pas la même qu'en petite profondeur de bassin, mais elles sont tout de même très complémentaires. Lorsque nous sommes dans un lieu à faible profondeur, les postures sont concentrées sur le haut du corps avec quelques postures des jambes, cette pratique est plus proche des postures traditionnelles de yoga. Par contre, dans un grand bassin, le Jala-yoga est centré sur l'équilibre et la respiration. Dans ce livre vous trouverez des postures de yoga adaptées aux deux cas de figure et des exercices de respirations spécifiques à la grande profondeur.

L'avantage d'un petit bassin, on peut aussi faire les exercices de la grande profondeur, la respirations et l'apnée!

Postures (Asanas) du Jala-yoga

Yoga aquatique ou yoga terrestre, ces deux pratiques utilisent des positions du corps appelées : « Asanas ». Ce mot sanskrit désigne la posture du corps physique. De manière générale, le terme « Asana » décrit une position particulière du corps qui peut être maintenue de manière confortable et détendue pendant longtemps, sans effort avec un contrôle du souffle et du mental. Dans le terme posture, on parle de position en situation d'étirement. Chaque posture s'exécute avec trois à cinq lentes et profondes respirations. Les « Asanas » ont de puissants effets sur le

corps et l'esprit. Ils s'exécutent, debout, assis, allongées sur le dos ou sur le ventre, à genou ou accroupie avec des torsions et des équilibres. Le Jala-yoga est une pratique qui s'adapte facilement à l'élément liquide.

La pratique du Jala-yoga dans une piscine profonde, favorise le travail du souffle.

La pratique du Jala-yoga en faible profondeur sollicite plus particulièrement les postures du haut du corps, les torsions et les équilibres verticaux.

Fiche 19

Le triangle « Trikonasana »

- À partir de la posture de la montagne, inspirez et écartez les jambes, les pieds parallèles et les orteils dirigés vers l'avant.



- Grandissez le thorax et tendez les bras à l'horizontale sur les côtés.
- Inspirez et amenez le haut du corps le plus loin possible sur le côté et posez la main, le coude sur le genou ou sur le sol si votre souplesse le permet et en fonction de la profondeur.
- Tendez l'autre bras vers le ciel.
- Restez quelques respirations dans la posture.
- Relâchez la posture sur une expiration.
- À l'inspiration suivante poussez dans les deux pieds pour revenir à la verticale.
- Expirez et revenez dans la posture de la montagne et recommencez de l'autre côté.

Précisions

- Exercez trois forces opposées : la main vers le ciel tire vers le haut, la main vers le sol tire vers le bas et la tête tire sur le côté pour étirer la colonne vertébrale.
- Reculez suffisamment le haut du corps pour avoir les épaules alignées l'une au-dessus de l'autre.

Variantes



1. Le triangle étiré « Utthita Parshva Konsana ». À partir de la posture du triangle, fléchissez un genou. Tendez fortement un bras vers l'avant et mettez l'autre main sur la hanche. Inclinez le corps sur le côté, ouvrez la cage thoracique et dirigez le regard vers le ciel. Dans l'inspiration, défaites la posture et faites l'autre côté.

Fiche 46

Posture de Shiva « Tandavasana »



-À partir de la posture de la montagne, inspirez profondément et levez les bras tendus dans le prolongement du corps.

-Expirez et placez les doigts en «Gyan mudra » (pulpe du pouce et de l'index en contact).

-Écartez les jambes et pliez les genoux.

-Inspirez, penchez-vous sur le côté avec un bras qui se place devant le ventre et l'autre au-dessus de la tête.

- Collez le biceps à l'oreille.
- Restez quelques respirations avant de revenir à la posture de la montagne.
- Prenez quelques respirations et faites l'autre côté.

Précisions

- Exercez une légère torsion du corps du côté du genou plié.
- Pliez le genou de la jambe tendue de façon à avoir le niveau de l'eau qui assure un meilleur équilibre.

Variantes



1. Dans la posture de Shiva, posez le coude opposé sur le genou plié. Tendez le bras vers l'arrière pour vous tenir en équilibre. Placez les doigts en « Gyan mudras » (pouce et index en contact).



2. Dans la posture de la montagne, levez un bras à la verticale, passez l'autre bras sous la jambe pliée et faites glisser le poplité dans la pliure du coude. Gardez votre équilibre en exerçant les deux forces opposées. Le bras tire vers le haut et la jambe vers le bas. Cherchez la posture la plus droite possible. Pour avoir un meilleur équilibre, vous pouvez plier la jambe d'appui.

Foire aux questions

Quel niveau de natation doit-on avoir pour pratiquer le Jala-yoga?

Suive-je capable de pratiquer et d'enseigner le Jala-yoga?

Pourquoi est-il important de souffler par le nez?

Quand pratiquer le Jala-yoga?

Comment dois-je m'habiller pour pratiquer une séance de Jala-yoga?

Est-il facile d'adapter toutes les postures de yoga au Jala-yoga?

...

Ici je répond à toutes les questions que vous vous posez. Alors n'hésitez plus lancez-vous!