

## WHAT IS VINYASA (FLOW) YOGA?

Le terme « *Vinyasa* » est un assemblage de deux mots. Le terme “*Nyasa*” signifie à la fois “placer”, “demande spéciale” et “attention”, et le terme “*Vi*” signifie “d’une manière spécifique”. En langue Sanskrit, le terme *Vinyasa* a plusieurs significations, cependant, dans le contexte du yoga, *Vinyasa* peut être interprété comme cela :

- Manière spécifique
- Demande spéciale
- Faites avec attention

Des enseignants différents verront différentes significations dans le terme *Vinyasa*. Mais, comme dans la pratique ces sens se rejoignent tous, il est difficile de s'arrêter sur un sens en particulier.

Le *Vinyasa* est souvent interprété comme une pratique avec un thème ou un but, composée de poses liées et associées ensemble. Il y a autant de versions, de séquences et de définitions qu'il y a d'enseignants.

Le yoga *Vinyasa* ou *Vinyasa Flow* n'est pas une doctrine. Il n'a pas de lignée claire, pas de hiérarchie et pas de chef gourou.

*Vinyasa*, écrit en minuscules, fait généralement référence à la transition et à la continuité entre les asanas. Par ailleurs, en *Ashtanga* Yoga, sont appelés *vinyasa*, les transitions fluides d'une posture à l'autre, les fameux ‘jump-back’ et sauts. La pratique la plus commune consiste à établir une séquence spécifiquement nouée (basée sur la Salutation au Soleil -- Chaturanga/Chien tête en haut/Chien tête en bas), coordonnée avec le souffle et qui vous emmène de posture en posture. La pratique ressemble à un ensemble de posture liées de façon fluide et rythmée par la respiration.

Le *vinyasa* donne du rythme à la pratique, maintient la chaleur du corps, renforce le haut du corps et agit comme une contre-posture pour étirer les jambes et remettre la colonne vertébrale en position neutre pour la séquence suivante.

Tout enchaînement fluide d'un asana à un autre peut être appelée *vinyasa*. Ils ne doivent pas obligatoirement être liés aux mouvements de la salutation au soleil comme dans la pratique du style *Ashtanga Vinyasa*.

En gardant à l'esprit le concept de se déplacer consciemment, "d'une manière spéciale", un cours de yoga *Vinyasa* se concentre sur l'enchaînement entre les différentes postures, allant des asanas les plus simples aux plus complexes. Les enseignants travaillent aussi souvent à définir une intention et à maintenir la connexion corps-respiration-esprit.

De nombreuses classes de *Vinyasa* suivent la structure de base de la série primaire *Ashtanga*, en commençant par *Surya Namaskara* A et B mais proposent, par la suite, des séquences différentes. Beaucoup de classes suivent de près également la séquence de base debout de la tradition *Ashtanga* ainsi que la séquence finale. Il n'existe pas de pas de série fixe de postures. Chaque classe peut être différente. La structure de base du *Vinyasa* Yoga nous permet d'explorer un éventail de postures différentes. Vous pouvez explorer librement les postures de la première, de la deuxième ou de la troisième série d'*Ashtanga* contrairement à un cours d'*Ashtanga* où les séries restent fixes.

De manière générale, un cours *Vinyasa Flow* est stimulant. Il est axé sur la continuité de la respiration Ujjayi et il évolue constamment au fur et à mesure que votre pratique s'approfondit.