

# Vinyasa

Séries, Enchaînements, Suites de Postures  
Synchronisation du souffle  
Le yoga dynamique

Koruntha Yoga : C'est un texte mythique très ancien, découvert par Sri T.Krishnamacharya dans les années 1920, décrivant la technique de l'Ashtanga Yoga. Le manuscrit a disparu depuis, apparemment mangé par les fourmis.

Ashtanga Yoga    Respiration, mouvement, postures

Vinyasa yoga    Respiration, flux, rythme, postures

En 1948, K Patthabhi Jois, élève de Krishnamacharya ouvre son école, le Ashtanga yoga Research Institute à Mysore India, succès mondial.

La recherche des enchaînements, des cheminements entre les postures est une voie d'évolution et un questionnement naturel à toute personne pratiquant le yoga avec détermination. Il y a bien un chemin, une posture en introduit une autre, une autre posture peut nous ramener à la première ou ponctuer une série...

La continuité entre les postures, la répétitions de certaines postures, font advenir l'hyper synchronisation du souffle et des muscles.

Le mental est balayé par l'intense concentration physique nécessaire pour l'accomplissement du vinyasa.

Le T shirt est trempé

L'état d'esprit est renouvelé

Pour les pratiquants confirmés, désireux d'approfondir leur recherche, le yoga dynamique est un véhicule puissant et passionnant, Le chemin est étroit et escarpé et la prudence et la mesure sont de mises, on doit envisager le prix en articulations, ligaments et en muscles si on se laisse un peu emporter par l'enthousiasme du débutant.

L'ego doit être bien maîtrisé avant de se lancer dans cette pratique intense, qui ne souffre pas l'approximation et libère beaucoup d'énergie et d'endorphine.

Contrairement à une idée reçue du siècle dernier, le yoga n'est de toutes façons pas statique, même quand on est immobile, l'intérieur du corps bouge beaucoup.

Comment il bouge est une bonne question

Pendant la pratique des postures, quelque soit votre école, reconnaître, libérer, accompagner ces mouvements internes (pulsations), ne pas les entraver.

Le yoga est un état d'être, entre les postures, entre les pratiques, c'est encore du Yoga.

## Bibliographie

Vinyasa Yoga de Gérard Arnaud  
Éditeur Chiron  
Studio Yoga Paris 11ème

Richard Freeman & Mary Taylor Yoga Boulder Colorado  
Composez Richard freeman-full primary series pour une vidéo inspirante.

Yvon Lebbihi, un élève direct de Patthabi Jois  
Centre Amrita  
Rue St Nicolas Paris 12ème