

Julien Levy

ACROYOGA

POSTURES ET PRINCIPES DE BASE

Prendre confiance en soi et en l'autre

jou **vence**
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Zéro déchet, zéro gaspi, Lisa Masset
Psychothérapie : l'approche brève orientée solutions, Yves Gros-Louis
Science, méditation et pleine conscience, Olivier Raurich
Le grand manuel des fleurs de Bach, D^r Richard Sprigg
Equilibre et méditation par les plantes, Claire Tiberghien
Par Don d'Amour, D^r Leonard Laskow
Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es,
Emmanuelle Turquet
Invitation à la méditation, Jacques Choque
De quels systèmes relationnels êtes-vous prisonnier ?, Colette Portelance
Guérir par l'Amour, D^r Leonard Laskow

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence 2017
ISBN : 978-2-88911-891-5

Couverture, maquette des intérieurs et mise en pages :
Frank Pitel [grad-design.fr]
Crédits Photos : Blandine Soulage-Rocca
illustrations : ©freepik

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1 – LES PRINCIPES DE BASE	13
Chapitre 1 - Qu'est-ce que l'acroyoga ?	15
Définition.....	15
Origine	15
Trois ingrédients : yoga, acrobaties et massage thaïlandais.....	17
Approches lunaire et solaire.....	26
Chapitre 2 - Bienfaits de l'acroyoga.....	29
La confiance	29
La communication	32
Le jeu	36
Le lâcher-prise	39
La découverte de ses potentiels.....	42
Chapitre 3 - Les trois rôles	45
Chapitre 4 - Sécurité avant tout.....	49
Contre-indications	49
Risques de blessures.....	49
La parade.....	49
Chapitre 5 - Les points de contact et alignements.....	55
Les placements.....	55
L'alignement	58
Chapitre 6 - Le vocabulaire corporel.....	61
Chapitre 7 - L'importance de la respiration.....	67

PARTIE 2 – LA PRATIQUE71

Chapitre 8 - S'échauffer avec les asanas du yoga.....75**Chapitre 9 - Intégration corporelle.....105****Chapitre 10 - S'entraîner à la parade..... 109****Chapitre 11 - Renforcements et alignements avec partenaire 115****Chapitre 12 - Postures et acrobaties avec partenaire 125****Chapitre 13 - Les postures essentielles de vol / flying 139**

1. Feuille pliée ☾ 140
2. Papillon en vol ☾ 146
3. Oiseau ☀ 152
4. Chaise ☀ 160
5. Chaise écart ☀ 168
6. Super Yogi ☾ 174
7. Feuille sur le dos ☾ 180
8. Arc ☀ 186
9. Poisson volant ☾ 192
10. Oiseau sur le dos ☀ 198
11. Chauve-souris ☾ 206
12. Guetteur ☀ 214
13. Posture de l'enfant / Chameau ☾ / ☀ 220
14. Chandelle ☀ 226
15. Star ☀ 234

Chapitre 14 - Massage thaï pour la récupération 243

1. Torero 247
2. Bébé heureux..... 248
3. Sumo 249
4. Suspension du sacrum..... 250
5. Détente des épaules 251
6. Détente du dos 252
7. Pédalo..... 253
8. Flexion des jambes..... 254
9. Étirement des bras en torsion..... 255
10. Fer à repasser..... 256

CONCLUSION	261
BIBLIOGRAPHIE	263
REMERCIEMENTS.....	265
À PROPOS DE L'AUTEUR.....	269



Le livre que vous avez entre les mains est enrichi de QR codes, appelés aussi Flash codes, renvoyant vers les vidéos des postures. Pour flasher ces codes, il vous faut une application, gratuite, sur votre smartphone. Sinon, vous avez la possibilité d'entrer directement l'url de la vidéo sur un smartphone, une tablette ou un ordinateur.





Nous vivons comme un paradoxe. À l'heure des réseaux sociaux, alors que nous sommes virtuellement ultra connectés, nous sommes de plus en plus privés de contact réel. Pourtant, l'être humain est profondément social et relationnel. Il aspire à être ensemble. En nous reconnectant non seulement à soi, mais aussi aux autres, l'acroyoga nous rassemble. Cette pratique fusionne le yoga, des acrobaties accessibles à tous et le massage thaïlandais traditionnel dans une approche à la fois novatrice et ancrée dans la tradition du yoga. Dans cette forme de yoga à deux, les partenaires se portent pour effectuer des postures (*asanas*), des acrobaties et du massage en vol. À travers le mouvement conscient, la respiration synchronisée et le jeu, nous retrouvons le chemin du lien, de la relation bienveillante, de la confiance, de la communication. Dans la joie, dans la chaleur du contact physique et émotionnel, dans le soutien mutuel et la coopération, nous pouvons reprendre conscience de toute la richesse de notre potentiel intérieur.

Je me souviendrai toujours de mon premier vol, en 2008. Lors d'un cours de yoga avec Daniel Anner, à Genève, celui-ci me vanta les mérites d'une nouvelle pratique qu'il qualifiait d'incroyable. Il rentrait tout juste d'une des premières formations de professeur d'acroyoga, qui s'était déroulée à San Francisco, en Californie. Il était l'un des premiers Européens à être formé à cette discipline et n'avait qu'une envie : la partager ! On ne se connaissait pas et il me proposa alors un « fly », comme on l'appelle, c'est-à-dire un vol d'acroyoga. Je pratiquais le yoga depuis trois ans, le massage thaïlandais depuis deux ans, des acrobaties de toutes sortes (gym, BMX...) et les jeux d'équilibres depuis mon enfance. La perspective d'essayer cette nouvelle discipline qui mélange tout ce que j'aime me réjouissait. Le rendez-vous fut pris quelques jours plus tard. Être porté et guidé dans des postures de yoga, me sentir en équilibre la tête en bas, perdre mes repères à n'en plus comprendre les consignes, finalement les retrouver grâce à la conscience du souffle et aux indications de Daniel, réaliser des postures improbables que je n'aurais jamais imaginé pouvoir faire la première fois, être massé en apesanteur... ce fut une révélation. J'ai eu la sensation de vivre un moment

d'une intensité rare et de créer des liens avec un inconnu grâce à la confiance qui s'était rapidement installée par le jeu des postures. À l'atterrissage, je lui ai renvoyé l'ascenseur avec un massage thaï pour l'aider à récupérer de ses efforts et continuer dans cette énergie de partage.

L'acroyoga met en relation, en contact physique et émotionnel. Pratiquer l'acroyoga implique de toucher l'autre, qu'il soit connu ou inconnu. Je suis toujours stupéfait de voir à quel point des personnes, qui ne se connaissaient pas jusque-là, peuvent se connecter facilement après une heure d'acroyoga ! Cette pratique nous donne la possibilité d'entrer en relation au-delà des rôles, au-delà de « Et toi, qu'est-ce que tu fais dans la vie ? »

Le toucher est l'un des premiers sens à se développer in utero. Il est indispensable à la survie de l'être humain. Privés de contact maternel, des bébés chimpanzés, nos ancêtres, ont préféré se laisser mourir de faim, plutôt que de s'alimenter auprès d'une nourricière en métal, rapportait Tiffany Field, directrice de l'Institut de recherches sur le toucher de l'université de Miami. De récentes recherches scientifiques ont démontré les effets thérapeutiques du « hug », cette accolade où l'on se serre dans les bras, cœur contre cœur. Selon une étude de 2015, menée sur plus de quatre cents personnes par le chercheur américain Sheldon Cohen de l'université Carnegie-Mellon de Pittsburgh (Pennsylvanie), le « hug » favorise le lien social et contribue, à lui seul, à renforcer le système immunitaire. En libérant de l'ocytocine, hormone du bien-être et du lien social, les câlins calment l'anxiété, réduisent le stress, luttent contre la dépression et les maladies cardio-vasculaires. Ils sont même essentiels au développement des enfants.

Les acroyogis sont réputés pour avoir le « hug » facile : un câlin pour se dire bonjour ; une accolade joyeuse pour célébrer la réussite d'une posture ; un « hug » plein de tendresse pour se remercier d'un massage régénérant. C'est comme un code au sein d'une tribu. Cela contribue au sentiment de confiance, de soutien, de coopération et de bienveillance. L'étreinte fait du bien et cela doit rester comme tel. Si l'on n'est pas naturellement tactile, rien n'oblige à user du « hug », sous prétexte que l'on pratique l'acroyoga ou pour tenter de correspondre à des codes. Une simple tape dans la main (le fameux « high five »), par exemple, peut être un moyen de célébrer une réussite, dans la joie et le partage !

J'aime débiter les séances d'acroyoga assis en cercle. J'invite tous les participants à s'installer en tailleur, genoux contre genoux, en précisant : « Ah oui, au fait, il y a beaucoup de contact en acroyoga ! » Certains hésitent, d'autres sont tout de suite à l'aise : chacun a sa propre relation au toucher, plus ou moins tactile. L'humour, la bienveillance et le respect du parcours de chacun permettent finalement de réchauffer la glace pour la laisser fondre, si ce n'est se briser. Ce simple contact est très révélateur et riche de bienfaits. Neutre, il n'en reste pas moins une communication, une présence qui ancre à l'ici et maintenant. C'est une première étape vers plus de contact humain. Cela nous aide à évoluer, dans un contexte ludique et de soutien mutuel, vers la co-création de la confiance et de la plénitude.

Dans les séances collectives règne une ambiance unique. Ce livre n'a pas vocation à remplacer un cours ou un stage d'acroyoga. Son objectif est double. D'une part, il s'inscrit dans une continuité des sessions en groupe (stages, cours ou jams, ces pratiques libres organisées dans les parcs) en vous offrant un support clair et pédagogique, richement illustré, afin de poursuivre votre pratique en toute sécurité. D'autre part, il permet, à ceux qui n'ont pas la chance d'avoir un professeur d'acroyoga proche de chez eux, de faire leurs premiers pas dans la pratique, avec toutes les fondations indispensables pour prendre un bel envol.

Une première partie est consacrée à la « théorie », pour bien comprendre ce qu'est l'acroyoga, ses ingrédients, ses bienfaits, les rôles de chacun, l'importance de la sécurité, les points de contact, le vocabulaire corporel et le rôle de la respiration. Une seconde partie est consacrée à la « pratique », avec une séquence de yoga pour s'échauffer, des exercices pour s'entraîner à la parade, des renforcements et postures d'acrobatie avec partenaire, quinze postures essentielles d'acroyoga et dix mouvements de massage thaïlandais traditionnel pour aider à la récupération.

Prêt à laisser se déployer vos ailes ?





PARTIE 1

LES PRINCIPES DE BASE



Les pratiquants d'acroyoga utilisent volontiers les anglicismes. Nous leur avons préféré leur traduction française pour cet ouvrage.

Base → Porteur

Flyer → Voltigeur

Spotter → Pareur

Chapitre 1

Qu'est-ce que l'acroyoga ?

Définition

L'acroyoga mélange la philosophie corps-esprit du yoga, le jeu dynamique des acrobaties et le bien-être du massage thaïlandais traditionnel.

Les spécificités de ce yoga sont la confiance et la relation. Avec l'acroyoga, nous sortons de l'espace de notre tapis pour aller à la rencontre de l'autre et de notre potentiel. En effet, se pratiquant en trio, l'acroyoga nous met en relation, avec soi certes, mais aussi avec nos partenaires. Cela renforce le sentiment d'unité.

Les partenaires se portent mutuellement pour réaliser des postures de yoga, acrobaties et massages en vol, aidés par le pareur. C'est très ludique et la joie procurée par le jeu apporte une énergie nourrissante. Porter, être porté, deux actes qui installent la confiance en soi et en l'autre au cœur de l'acroyoga. Ils créent un sentiment de sécurité renforcé par la présence d'une parade. En ce sens, l'acroyoga est un formidable levier pour s'ouvrir aux autres, communiquer avec bienveillance avec ses partenaires et oser leur faire confiance.

Origine

Le terme acro yoga vient du grec « Akro - Sommet » et du Sanskrit « Yoga - Union ». Il a été créé en 1999 par AcroYoga Montréal, fondé par Eugène Poku et Jessie Goldberg. Il désignait alors leur mélange de yoga, acrobatie et danse. Il a ensuite été repris par Jason Nemer et Jenny Sauer-Klein en 2003 à San Francisco, sous l'appellation AcroYoga (aujourd'hui AcroYoga International), pour désigner leur pratique mélangeant yoga, acrobaties et massage thaï.

Mais l'utilisation de la voltige et de la gravité pour approfondir les postures de yoga ne date pas d'aujourd'hui. En effet, le père du yoga moderne, Krishnamacharya, maître de maîtres tels que B.K.S. Iyengar et Sri K. Patthabi Jois, faisait déjà voler ses élèves dans les années 1930. Il existe une vidéo en noir et blanc datant de 1938 où l'on voit deux très jeunes yogis faire

de l'acroyoga avec leur maître, dans des postures telles que *Dhanurasana* (l'Arc) et différentes variations avancées.

Il existe aujourd'hui plusieurs écoles d'acroyoga, dont les trois principales sont AcroYoga Montréal, mettant l'accent sur les arts de la scène, AcroYoga International, axé sur l'acrosport et les arts thérapeutiques, Partner Acrobatics, mettant l'accent sur les portés main à main. L'acroyoga est en perpétuelle évolution, intégrant d'autres arts et traditions tels que le cirque, les mantras, la slackline, la danse classique...

Acro Yoga Montréal

Eugène Poku et Jessie Goldberg, deux danseurs de Montréal, ont formé le duo Special Blend de 1983 à 2004. À cette époque, leurs performances uniques mélangent la danse, le breakdance, les acrobaties, les arts martiaux, la contorsion, les masques... En 1998, ils ajoutent une nouvelle discipline, le yoga, ce qui donnera naissance un an plus tard à l'acroyoga, afin de décrire leur mélange de mouvements dansés, acrobatiques et yogiques. Aujourd'hui, Eugène et Jessie parlent d'« acro-yoga fusion », où se rencontrent l'acroyoga et l'expression corporelle, des danses telles que le b-boying (danse de rue), moderne, jazz, ballet, improvisation, afin de créer une esthétique contemporaine sans limite. Dans son évolution, *« L'acroyoga deviendra une attitude et un mode de vie. Il sera tel un caméléon éternel, sans fin, qui s'adapte à ceux qui le pratiquent et à leur environnement »*, prédisent-ils.

AcroYoga International

Une nuit de décembre 2003, à San Francisco, Jason Nemer, ancien gymnaste et athlète d'acrosport, et Jenny Sauer-Klein, yogini et acrobate, partagent leurs idées et visions. Ainsi naquit AcroYoga International, mélangeant yoga, acrobaties et massage, à travers deux approches, Solaire, plus dynamique, et Lunaire, plus thérapeutique.

La particularité de « l'école californienne » est la communauté, l'esprit de famille, l'appartenance à un groupe. Depuis de nombreuses années, Jason Nemer a cette aspiration profonde de créer du lien entre les gens en s'amusant. *« Tout ce que je fais dans ma vie est en lien avec la connexion et l'harmonie. Ce qui me motive, c'est de voir à quel point on peut facilement changer nos croyances sur nous-même, les autres et le monde »*, dit-il. La mission que s'est donnée AcroYoga International a évolué au fil des ans, passant de *« construire une communauté grâce au jeu divin »*, à *« soutenir tout un chacun à travers le mouvement, la connexion et le jeu »*.

Partner Acrobatics

Cette branche de l'acroyoga est le fruit de la rencontre entre Emily Baxter, Lorenzo Becchi et Niko Douwes. Dans ce trio, pour résumer, Emily est la yogini, Lorenzo, le thérapeute holistique et Niko, l'acrobate dans la tradition hollandaise. Leur approche est assez sportive et fonctionnelle, basée principalement sur le fun et la performance des acrobaties (debout, hautes, en main à main) et la thérapie (massage notamment) pour aider le corps à récupérer. L'état d'esprit est léger et festif.

Trois ingrédients : yoga, acrobaties et massage thaïlandais

En tant que praticien/formateur en massage thaï traditionnel et professeur de yoga, ce sont ces deux approches qui m'ont conduit à la pratique et à l'enseignement de l'acroyoga. Ce n'est qu'ensuite que j'ai approfondi mes connaissances en acrobaties. Pour cette raison, j'ai choisi de développer principalement ces trois approches dans ce chapitre.

Le yoga

Le yoga est né en Inde il y a 5 000 ans. Ce terme sanskrit (langue ancienne de l'Inde) signifie « union ». La pratique du yoga permet de réaliser une première union avec le Soi, notre être essentiel, nature véritable de l'être humain, au-delà de l'ego et des pensées polluantes. Ce que l'on nomme « *Atman* », que l'on peut traduire également par âme, observateur, conscience Individuelle. Une fois cette union en soi réalisée, une seconde union, plus vaste, peut se produire : celle de la conscience Individuelle avec une conscience plus Universelle. Ce que l'on nomme « *Brahman* », qui peut se traduire également par Univers, Nature, le Créateur, Dieu dans le respect des croyances de chacun.

Les Yoga Sutras de Patanjali (Y.S. ci-après), 195 perles de sagesse fondatrices du yoga compilées entre le II^e siècle avant notre ère et le IV^e siècle après J.-C., définissent le yoga comme « *L'arrêt de l'activité automatique du mental* » (Y.S. I.2.). « *Alors, poursuit l'auteur, l'observateur intérieur peut se révéler, établi en son centre.* » (Y.S. I.3.). Dans ce traité très précis et d'une incroyable profondeur, Patanjali dévoile à quel point la pratique du yoga peut modifier la psyché humaine en vue de vivre en harmonie avec soi et les autres.

C'est Patanjali qui a introduit la notion des « Huit membres » du yoga, une sorte de voie royale vers la réalisation de soi qui débute par une éthique :

- **Yamas ou Règles de vie en société** : non-violence (*ahimsa*), vérité (*satya*), ne pas voler (*asteya*), la modération des désirs (*brahmacharya*) et la non-possesion (*aparigraha*).

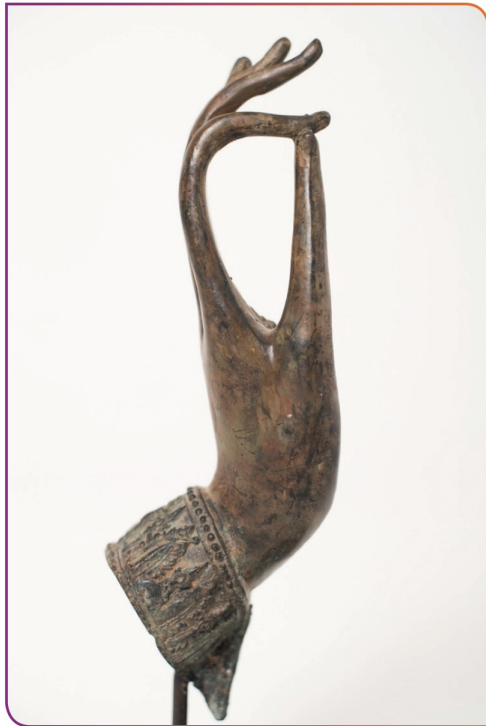
- **Niyamas ou Règles de vie personnelles** : la pureté (*sauça*), le contentement (*santosa*), l'ascèse (*tapas*), la connaissance par l'étude des textes sacrés (*svadhyaya*) et la foi ou le lâcher-prise (*isvarapranidhana*).

- **Asanas ou Postures** : la posture est la partie visible de l'iceberg du yoga. Dans ce traité, Patanjali ne parle que de l'assise et ne décrit aucune autre posture. Elle doit être stable et confortable (*Sthira*

et *Sukham*). « *Fermement établie dans un espace heureux* » selon la jolie traduction de Gérard Blitz, yogi accompli et par ailleurs créateur du Club Med. À l'origine, les postures de yoga sont, d'une part, des préparations pour que le corps ne soit plus une entrave à l'assise confortable, d'autre part, un moyen de renforcer le système nerveux et de nettoyer le système énergétique afin de passer à l'étape suivante.

- **Pranayama ou Contrôle du souffle** : une fois la posture maîtrisée, alors le travail sur la respiration et l'énergie vitale peut commencer. Pour Patanjali, la maîtrise du souffle s'acquiert par « *l'arrêt des perturbations de la respiration* » (Y.S. II.49). Avec pour conséquence une purification interne qui lève le voile qui obscurcissait la lumière. Le mental se clarifie, les sources de perturbation (aveuglement, ego, avidité, aversion et attachement) s'effilochent et laissent place à la concentration.

- **Pratyahara ou Retrait des sens** : le yogin apprend à ouvrir la porte du monde intérieur en dirigeant les différents sens que sont la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher en soi. Pour B.K.S. Iyengar, c'est comme une tortue qui ferait rentrer ses quatre pattes et sa tête à l'intérieur de sa carapace. Cette pratique développe notre ressenti et nous rapproche du silence intérieur : silence du corps, silence du mental, silence des émotions, malgré le tohu-bohu et la rumeur du monde.



- **Dharana ou Concentration** : c'est la pratique qui mène à l'état méditatif. L'esprit est tout entier rassemblé ici et maintenant, autour d'un point et d'un objet de concentration. Le point peut être interne (espace entre les sourcils, zone du cœur, points d'appui du corps...) ou externe (mandala, bougie...). La respiration est l'objet idéal car nous l'avons toujours à disposition, mais cela peut être tout autre chose.
- **Dhyana ou Méditation** : la méditation est un état (et non pas une pratique) rendu possible grâce aux pratiques précédentes. Il s'agit d'un état où l'esprit est alerte, mais apaisé. En mouvement doux, où chaque pensée peut être observée, sans perturbation. C'est comme sortir d'une rivière turbulente pour s'asseoir au bord et l'observer, tranquillement assis au soleil. Même le plus vertigineux et actif des cours d'eau peut devenir apaisant lorsqu'on le contemple hors de ses rapides. Cet état peut se rencontrer dans l'assise (voyage immobile), mais aussi dans le mouvement (méditation active ou en mouvement).
- **Samadhi ou Absorption dans l'absolu** : lorsque l'état méditatif est permanent, alors le pratiquant entre dans un espace intérieur aussi agréable qu'un lagon, même si, à l'extérieur, il est pris dans des vagues déferlantes. Si vous êtes déjà allé à cet endroit, ou si vous y allez un jour, prévenez-moi, je veux bien qu'on y aille ensemble, car je ne le connais pas encore !

À la lumière de ces huit membres du yoga selon Patanjali, nous pouvons prendre conscience de la relative importance des postures : 1/8^e pourrait-on dire. C'est finalement peu, mais tellement à la fois. Car les *asanas* sont de formidables occasions de pratiquer les autres membres. Le yoga devient alors une pratique corps-esprit dans laquelle nous faisons des postures (*asanas*) pour délier et renforcer le corps, tout en concentrant l'esprit sur la respiration, afin de calmer notre mental-singe et laisser circuler l'énergie vitale, le *prana*, dans des voies subtiles. La posture est également une occasion de cultiver l'éthique du yoga, ce qui en fait une sorte de « gymnosophie ». Il va de soi que pratiquer les postures d'acroyoga est une opportunité d'explorer tout cela et bien plus encore !

La famille des yogas posturaux porte le nom de **hatha-yoga** (*Ha*-Soleil, *Tha*-Lune). **L'objectif du hatha-yoga est de réunir les deux aspects de l'être humain, solaire-masculin et lunaire-féminin**, à travers la réalisation de postures tenues sur la respiration consciente.

Le « *Hatha Yoga Pradipika* » (la petite lampe du yoga) est l'ouvrage de référence où sont décrits quelques postures de yoga (*asana*), des exercices respiratoires (*pranayama*), la pratique méditative (*dharana* – concentration et *dhyana* – méditation), des exercices de nettoyage interne (*kriyas*). Cette famille est très diversifiée et présente autant de lignées qu'il y a de maîtres : Krishnamacharya, Satchidananda, Sivananda, Satyananda...

Attardons-nous quelques instants sur la lignée de Krishnamacharya, dans laquelle je m'inscris. Celui que l'on appelle le père du yoga moderne enseignait à la famille royale de Mysore à la fin des années 1920. Dans son école de yoga, située dans l'aile d'un palais voisin, il a transmis son approche dynamique du yoga à de nombreux élèves. Ses quatre principaux disciples sont devenus des maîtres à leur tour. Ils ont créé parmi les plus grandes écoles de yoga présentes dans le monde actuellement.

T.K.V. Desikashar, son fils, a donné lieu au *Viniyoga*, une forme de yoga thérapeutique basée sur une approche personnalisée. Son principe premier est d'adapter la pratique aux besoins et à la capacité de chaque élève, en tenant compte de la santé, l'énergie, la constitution physique, l'âge et le sexe. Sa méthode est inspirée de la célèbre maxime de Krishnamacharya : « *Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter à la posture, mais la posture qui doit être ajustée à chaque personne.* » T.K.V. Desikashar est décédé en août 2016 à l'âge de 78 ans.

À Pune, B.K.S. Iyengar, beau-frère de Krishnamacharya, a donné son nom à un yoga rigoureux, où les postures sont tenues longtemps dans un alignement exigeant et ajustées avec des supports si nécessaire, afin d'entraîner l'esprit à s'impliquer dans l'action juste. Chétif et malade lorsqu'il était enfant (paludisme, tuberculose, fièvre typhoïde), il s'est soigné grâce à cette thérapie yogique qu'il a transmise à travers le monde jusqu'à son dernier souffle. Il est décédé en août 2014 à l'âge de 96 ans. Auteur de nombreux livres, dont le best-seller *Lumière sur le yoga*, pour lui, le yoga était un art, une science et une philosophie.

À Mysore, Sri K. Patthabi Jois a posé les bases de la méthode *Ashtanga*, une pratique très dynamique, où l'enchaînement des postures est synchronisé sur le souffle. Ces postures sont toujours les mêmes, enchaînées à un rythme relativement soutenu, dans le même ordre, dans ce que l'on appelle des séries. Il existe trois séries, la maîtrise de la première peut prendre de nombreuses années. Aux postures, l'ashtangi associe le regard (*drishti*), la respiration *Ujjayi* (respiration Victorieuse, dont le son est accentué par la légère contraction de l'arrière de la gorge) et les verrous internes d'énergie (*bandha*). Patthabi Jois est décédé en mai 2009 à l'âge

de 93 ans. C'est son petit-fils, Sharath qui fait aujourd'hui perdurer son enseignement.

Ces deux yoga (*Iyengar* et *Ashtanga*) ont fusionné dans une pratique très répandue, appelée *yoga vinyasa*. C'est ce style que j'ai appris auprès de Gérard Arnaud, lui-même élève direct de B.K.S. Iyengar et Patabhi Jois. Le *Vinyasa* allie le dynamisme, la synchronisation du mouvement sur le souffle et l'alignement, dans une forme libre et créative. Il n'y a en effet pas de « série » en *Vinyasa*, mais des séquences qui respectent une structure en forme d'arc, que chaque enseignant nourrit selon sa sensibilité.

Jusqu'à Indra Devi, Krishnamacharya avait toujours refusé de transmettre le yoga aux femmes et aux étrangers. *La yogini* est née à Riga, capitale de la Lettonie, en 1899. Passionnée d'Inde et de yoga, elle avait fini par délaisser sa carrière d'actrice pour se consacrer à cette discipline du corps et de l'esprit. À l'âge de 39 ans, elle suivit assidûment l'enseignement rude du maître pendant huit mois avant qu'il ne lui confie la mission de diffuser le yoga en Occident. Ce qu'elle fit, au point de devenir une véritable icône féminine du yoga. Elle diffusa les bienfaits aussi bien physiques que spirituels jusqu'à son dernier souffle en 2002, à l'âge de 102 ans.

Il existe aussi des yogas non posturaux, comme *le bhakti-yoga* (yoga de la dévotion), *le jnana-yoga* (yoga de la connaissance), *le karma-yoga* (yoga de l'action, ou service désintéressé), *le dhyâna-yoga* (méditation), *le nada-yoga* (yoga du son)...

L'acrobatie

L'acroyoga intègre les principes fondamentaux de l'acrobatie que sont la **confiance** et la **communication**, le **contrôle du corps**, la **tenségrité** (en architecture, la tenségrité est la faculté d'une structure à se stabiliser par le jeu des forces de tension et de compression qui s'y répartissent), la **synchronisation** du tempo et du timing. Les figures et voltiges vont de simples à plus aériennes, et sont rendues accessibles à tous par des progressions bien étudiées.

Dans le monde de l'acrobatie, les portés artistiques réalisés par un duo sont des adagios. Le porteur (*base*) est en contact avec le sol et le voltigeur (*flyer*) est tenu en équilibre dans les airs, en appui sur les mains, les épaules, les cuisses, les pieds, etc. du porteur. L'acroyoga s'en inspire beaucoup.