

Définition du Yoga aérien

Gaëlle Devic, coach yoga à LAYAMA www.layama.org

Yoga volant, Aero Yoga, Fly yoga, yoga trapèze, body flying, yoga anti-gravité... le yoga prend de la hauteur ! Inspirée des arts aériens du cirque et du yoga, la pratique du yoga en apesanteur amène une dimension à la fois ludique et thérapeutique.

Dans les années 70, Mr BKS Iyengar, grand maître yogi indien (décédé en 2014 à l'âge de 95 ans) intégrait des asanas dans des cordes placées contre le mur afin de permettre à tous de se mettre dans des inversions ou de réaliser des postures d'équilibres difficiles. Plus besoin d'avoir des années de pratique ni d'avoir le corps souple et fin d'un yogi pour pouvoir rester en inversion plusieurs minutes et accéder à ses bienfaits en toute sécurité. La liste est longue: amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, décompression de la colonne vertébrale pour soulager des maux de dos et douleurs articulaires, relaxation du corps et l'esprit... Les inversions sont aussi une antidote très efficace à la dépression, la tête en bas, on regarde la vie sous un angle différent !

La suspension dans l'air permet au pratiquant de révéler son expression optimum des asanas en toute sécurité. Le Hama yoga a été conçu pour améliorer le confort du pratiquant en remplaçant les cordes par une toile de parachute large et des poignées qui permettent d'ajuster facilement la posture. Le poids du corps est donc bien soutenu, éliminant ainsi l'anxiété et la frustration à tenir des postures difficiles tout en évitant les risques de blessure. Libéré de ses peurs, on peut ramener son attention sur le souffle et rentrer pleinement dans les asanas, dans la fluidité des mouvements, avec plus d'aisance et de tranquillité que sur le tapis. Cela concerne aussi bien les postures debout, flexions avant et arrière, inversions, torsions ou même les équilibres sur les mains.

Par ailleurs, le fait de se maintenir en équilibre dans les airs développe une conscience du corps de chaque instant, et favorise ainsi le gainage des muscles en profondeur. Les trois verrous énergétiques internes du yoga (Mula bandha dans le périnée, Uddyana bandha dans la sangle abdominale et Jhalandhara bandha dans la gorge) sont activés en permanence, encore plus intensément que sur "terre". Ainsi, une pratique régulière du Yoga aérien devient complémentaire à une pratique sur le tapis: elle permet de gagner en force et en confiance en soi, d'apprendre au corps à exprimer tout le potentiel de la posture et de s'entraîner à la réaliser au milieu de la salle en se musclant progressivement et profondément.

Et puis il y a la posture ultime à toute pratique, la plus importante des asanas: savasana, la relaxation finale. Celle ci prend une autre dimension lorsqu'elle est réalisée dans les airs... que ce soit confortablement lové dans son cocon ou allongé sur le tapis avec les pieds sur le hamac, on flotte, on se sent porté et bercé comme un bébé... on touche ici à la quintessence du yoga.

Gaëlle Devic est certifiée 300h AeroYoga par Rafael Martinez, elle enseigne le yoga aérien depuis 2014