

# L'Inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets



### LE YOGA À L'EXTÉRIEUR<sup>1</sup>

*Amenez votre pratique de yoga à un niveau supérieur !*

Les bienfaits du yoga sont réellement accrus quand il est pratiqué à l'extérieur. Les lieux où l'on peut s'y adonner sont sans fin et créent une connexion plus profonde avec la Terre.

Afin de trouver l'endroit parfait pour une pratique, nous devons ouvrir la porte, un tapis de yoga sur l'épaule et mettre les pieds dehors. Le yoga comme mode de vie accompli, nous permet de nous relier à la Terre et de pratiquer ainsi dans l'air frais, sur une surface organique.

#### **Pratiquer le yoga à l'extérieur présente de nombreux avantages**

- relie directement à l'énergie de la Terre.
- permet de se concentrer différemment sur l'équilibre avec de légères dénivellations d'un terrain naturel plus exigeant qu'un plancher plat.
- permet en étant dans la nature de mettre en perspective nos problèmes personnels.
- **aide à emmagasiner la vitamine D, avec l'exposition au soleil, qui augmente le taux de sérotonine et la sensation de bonheur.**
- **permet de respirer de façon beaucoup plus épanouissante, avec des séquences de respirations profondes, dans l'air circulant à son état le plus naturel.**

#### **Trouver des lieux particulièrement sereins**

Le yoga peut être pratiqué à l'extérieur n'importe où dans le monde.

*Imaginez que vous exécutez une salutation au soleil sur une plage de sable fin, dans une forêt tranquille, au milieu des fleurs estivales à la montagne, sur un glacier ou même dans le jardin de votre arrière-cour...*

Peu importe l'endroit choisi, le terrain peut être adapté ou non à la pratique sans un tapis de yoga. Évaluez l'espace choisi pour savoir si il est préférable d'en utiliser un ou non.

Par exemple, si vous êtes sur un glacier, il est possible de trouver de grands rochers plats qui pourraient parfaitement bien être adaptés à de nombreuses poses sans tapis. Si, par contre, vous êtes sur une plage de sable légèrement compact et humide un matelas de yoga fera mieux l'affaire.

#### **Trouver la fluidité au fil des saisons**

La fluidité est un état d'être dans lequel l'homme fait l'expérience de se laisser couler ou simplement d'être dans son environnement. Il est possible ainsi de perdre toute notion du temps et de l'espace, en se permettant de puiser dans les énergies plus créatives. Quand vous vivez profondément une séance de yoga, cette fluidité est souvent expérimentée. En yoga, la fluidité dans le souffle est également une connexion directe à cet état.

Entrer en état de fluidité avec la nature est une communion directe avec les fluctuations saisonnières de la Terre. Même si dans nos régions, les saisons plus chaudes sembleraient à prime abord plus invitantes pour pratiquer à l'extérieur sur un tapis de yoga, il n'y a aucune raison de ne pas mettre une épaisseur supplémentaire pour sentir la chaleur dégagée par les mouvements du corps et respirer profondément en même temps que les flocons de neige fondent sur votre nez !

#### **Une magnifique routine**

En emmenant votre tapis de yoga en plein air beaucoup d'entre vous seraient probablement susceptibles de faire de leur séance de yoga extérieure une routine hebdomadaire. Certains souhaitent trouver un nouveau lieu chaque semaine tandis que d'autres préfèrent retourner à un endroit spécifique et particulier qui leur est cher. Que ce soit par la pratique sous un arbre spécifique ou par une randonnée sur une montagne différente chaque semaine, à la découverte de nouveaux sommets, le fait de relier les mondes sublimes de Mère Nature avec le yoga peut réellement améliorer votre mode de vie dans son ensemble.

---

<sup>1</sup> Gaëlle Cosnau (Source : *Practice Yoga Outside, Take Your Yoga Practice to the Next Level*, Naomi Judd , Jun 8, 2008)