

# Les huit principes du viniyoga

**L**e professeur de ViniYoga transmet l'enseignement qu'il a reçu en respectant le besoin, le demande et les capacités de chaque pratiquant. Cela implique donc de transmettre le Yoga avec humilité, dans le profond respect de l'élève.

## La pratique

Il faut soi-même être un pratiquant de la discipline et des techniques du Yoga afin de pouvoir les transmettre correctement.

## L'observation

Le professeur de ViniYoga va développer une grande capacité d'observation afin de pouvoir proposer des techniques de Yoga qui permettront de faire progresser ses élèves étape par étape en portant une grande attention sur la spécificité de leurs besoins et le potentiel de chacun.

## L'adaptabilité

La pratique doit toujours être personnalisée en fonction des besoins et des capacités de l'élève. Pour cela, la posture peut être pratiquée avec une adaptation en prenant soin de garder l'axe principal de la posture.

## Le bhavana

C'est le point de vue avec lequel on pratique la séance. Le bhavana permet au pratiquant de se concentrer sur un support pendant son travail postural et respiratoire. Ce support peut être le souffle, l'ancrage, les sensations ou même une règle de vie.

## La progression

Chaque séance est conçue autour d'une ou plusieurs postures cœur, avec des postures de préparation en amont et des postures de compensation en aval qui servent à supprimer les effets négatifs de la posture cœur.

Il y a également une recherche de progression de certaines postures avec une phase dynamique suivie d'une phase statique. Si l'asana est directement pris en statique, la progression pour atteindre la position optimale se fera à l'aide du souffle.

## L'équilibre

Une séance de ViniYoga va alterner harmonieusement les postures symétriques et asymétriques ainsi que les enchaînements dynamiques et les postures statiques.

## La respiration

La synchronicité entre le mouvement du souffle et celui du corps est recherchée tout au long de la séance. En général, l'inspire indique un mouvement d'ouverture, d'extension arrière, d'élevation vers le haut, et l'expire indique un mouvement de flexion avant ou latérale, de torsion ou de prise de posture. Le lien entre mouvement et souffle permet d'harmoniser la circulation de l'énergie sur tous les plans.

## La stabilité et la fermeté

La posture doit être fermement établie dans les points d'appui afin d'être stable et confortable pour le pratiquant. Selon Desikachar, « c'est l'attention sans la tension, la détente sans la mollesse ».

L'objectif du Yoga est de développer la paix intérieure grâce à un bien-être général et un état de bonne santé. Alors, à vos tapis !!

