

Introduction

Le Yoga est un état vers lequel on évolue. Les chemins qui mènent au Yoga sont nombreux. Quelle que soit la raison qui vous pousse à débiter cette pratique, vous vous inscrivez dans ce processus d'évolution profonde.

La plupart des surfeurs qui commencent le Yoga le font, comme je l'ai fait, pour éliminer les douleurs liées au surf. Cela peut être des courbatures ou des douleurs chroniques au bas du dos ou encore au niveau des cervicales par exemple.

Toutefois, de plus en plus de surfeurs entament un chemin vers le Yoga pour d'autres raisons. En effet, en pratiquant cette discipline, le

corps s'assouplit et se renforce, ce qui améliore le confort à la rame et fluidifie les manœuvres une fois sur la planche.

Le Yoga est un processus d'intégration. Le mental évolue en même temps que le corps. En pratiquant, on fait le lien entre le corps et le mental à travers la respiration.

Le Yoga et le surf sont deux activités distinctes et complémentaires. La pratique du Yoga peut permettre d'améliorer votre surf, d'atténuer des douleurs liées à cette activité. Mais il s'agit d'un processus complet et global. La réalisation des postures que l'on trouvera décrites plus loin ne va pas avoir d'impact sur telle ou telle manœuvre,

par exemple. Une posture de Yoga n'a d'intérêt que si elle est intégrée dans une séquence de postures liées entre elles. Il s'agit d'une considération complète du corps et du mental, qui sont intimement liés. Et c'est cette dynamique qui, une fois mise en place, pourra avoir des répercussions sur votre surf, voire votre vie.

De plus en plus, de nombreux surfeurs pros ou surfeurs de haut niveau, se mettent au Yoga, comme complément du surf, ou pour harmoniser leur vie. Cela n'est pas dû au hasard.

Il existe de très nombreuses pratiques de Yoga mais nous vous présentons ici l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Cette pratique dynamique du sud de l'Inde (Mysore) permet d'équilibrer le corps : il se renforce en même temps qu'il s'assouplit.

Les *vinyasas*, mouvements synchronisés avec la respiration, relient les postures entre elles et créent un ensemble cohérent. La chaleur développée par ces mouvements et une respiration sonore adaptée aident les muscles à s'assouplir tout en sécurisant la pratique. Le pratiquant entre en état de méditation en mouvement.

La première partie de ce livre abordera ces différents sujets et en

particulier une analyse basique des courbatures classiques chez les surfeurs afin de mieux comprendre les problèmes physiques que vous pouvez rencontrer.

La deuxième partie concerne la pratique des postures, elle vous permettra de débiter le Yoga si vous n'avez jamais pratiqué ou de vous perfectionner si vous êtes déjà initié. Je vous conseille de suivre l'évolution proposée sans brûler les étapes. Rappelez-vous qu'il faut éviter de forcer et qu'une posture de Yoga doit être confortable et maintenue avec une certaine fermeté. N'oubliez pas, une fois que vous avez compris une posture, de prendre le temps de bien respirer : c'est la clé !


Nous avons aussi ajouté dans la troisième partie des pratiques permettant de développer votre capacité respiratoire et le contrôle du souffle ainsi qu'une introduction à la méditation. Enfin, certains chapitres proposent une ouverture sur l'histoire du Yoga et la philosophie qui y est associée afin de mieux comprendre le processus dans lequel vous vous inscrivez en pratiquant cette discipline.



Nelson Cloarec se met en quatre pour montrer l'apport d'une posture de Yoga : appuis fermes, souplesse, contrôle.



Bien ancrée au creux d'une vague, Lee Ann Curren glisse tout en souplesse et maîtrise.

A blurred photograph of a surfer in a blue and green wetsuit riding a wave. The surfer is positioned on the left side of the frame, leaning forward. The background is a bright, overexposed sky and the blue water of the wave. The overall image has a motion blur effect, suggesting the surfer is moving quickly.

Yoga pour surfers