Fiche différents types de yoga

Hatha yoga	Le plus traditionnel des yogas ; HA = soleil et Tha = lune. c'est donc l'union du soleil et de la lune .Développe en France par André Van Lysbeth par Eva Ruchaul.
Yoga nidra	Signifie yoga du sommeil ; mis au point par le maitre indien Satyananda dans les années 50. En France Micheline Flak a contribué à sa diffusion. Pratique en situation allongée dite posture de savasana.il s'agit d'une relaxation profonde en conscience et sans endormissement ; entre la veille et le sommeil il s'agit d'enchaîner des situations de respiration, de rotation des parties du corps , des visualisation d'images .voir chapitre dédié

Il nous faut cependant aborder les autres types de pratique

Kundalini Yoga 1969	Crée en 1893, diffuse en 1932 au cours de conférences aux Etats unis puis dans les années soixante pour aider les hippies à décrocher de la drogue : enchaînement de postures, de mudras (position des mains) d'une technique de respiration et d'un mantra.
Ashtanga Yoga Fondé dans années 40	D'origine Indienne, Yoga dynamique. Enchaînement rapide de 6 séries de postures dont la difficulté va crescendo. Toujours en lien avec une respiration particulière.
Yoga Iyengar 1975 en France	Met l'accent sur l'alignement parfait du corps Utilise de nombreux accessoires Briques, sangles, chaises, couvertures. Toujours en lien avec la respiration.
Vinyasa Yoga 1980 en France	Cree en Inde au début du 20 ^{ème} siècle. Base sur un enchaînement fluide de postures (flow) qui rééquilibre les énergies Force, endurance et alignement. Souvent pratiqué en musique. Toujours en lien avec la respiration.
Yoga Jivamukti	En cinq étapes : chants de mantras, pranyamas, postures Vinyasa, méditation et relaxation. Pratique en musique. Toujours en lien avec la respiration.
Acro yoga Années 2000	Mêle l'acrobatie et le yoga et massage thai.il se pratique en duo ou trio Toujours en lien avec la respiration.
Yin Yoga	Issu du taoïsme et de la médecine Chinoise, stimule les méridiens du bas du corps. Un travail des postures en immobilité jusqu'à 5 mn. Toujours en lien avec la respiration.
Yoga de l'Energie 1979 en France	D'origine Tibétaine, S'appuie sur les méridiens de la médecine chinoise. Cherche à développer une grande sensibilité du corps énergétique : mise en avant de la qualité de la conscience sensorielle. Toujours en lien avec la respiration.
Power yoga Années 2000en France	Vient de Californie ; association de posture pilâtes, de respirations, de bandhas toujours en musique. Convient aux personnes en bonne condition physique ; très athlétique. Toujours en lien avec la respiration
Bikram yoga	26 postures brevetées pratiquées dans une salle surchauffée à 40 °. Gros effort cardio vasculaire !