

A photograph of three people in a yoga studio, all performing a forward bend (Uttanasana) on their mats. The person in the foreground has red hair and is wearing a dark top. The person in the middle is wearing a grey top. The person in the background is wearing a blue top. They are all leaning forward with their hands reaching towards their feet. The text "S'équiper pour la pratique du yoga" is overlaid in the center of the image.

S'équiper pour la pratique du yoga

A photograph of three people practicing yoga in a studio. They are all in a similar pose, leaning forward with their hands on the floor. The person in the foreground is a woman with long brown hair, wearing a dark grey t-shirt. Behind her is another person in a blue t-shirt, and further back, a third person in a light blue t-shirt. The floor is light-colored, and there are some yoga mats visible. The background is slightly blurred, showing a simple studio setting.

Il n'est pas nécessaire d'investir dans un équipement sophistiqué si vous pratiquez occasionnellement.

Cependant, si vous souhaitez poursuivre votre pratique dans le temps et acquérir votre propre matériel, voici quelques éléments pour bien le choisir.

Ici est évoqué celui qui me semble avoir son importance, le reste étant à mon sens superflu pour la pratique du Hatha Yoga.

LE TAPIS DE YOGA

Le critère de choix du tapis dépendra d'abord du type de Yoga pratiqué.

Une multitude de tapis de différentes tailles et épaisseurs sont proposés sur le marché avec des tarifs allant du simple au double.

Un bon tapis de yoga doit être assez large mais aussi assez long afin que vous soyez à l'aise lors de votre pratique. La plupart des tapis standards mesurent 180 cm de longueur, environ 60 cm de large et 4 mm d'épaisseur. Le tarif de base est de 25 à 40 € et au-delà en fonction des motifs, marques et éthique.

CARACTERISTIQUES	TYPES	CRITERES DE CHOIX
Yoga très doux	<ul style="list-style-type: none"> . Yoga Nidra . Yin yoga . Prénatal Yoga . Méditation 	<p>6 à 15 mm d'épaisseur</p> <p>L'épaisseur permet d'assurer un confort pour l'assise et la relaxation. Pour ces types de yoga où l'on est souvent allongé, cela permet aussi une parfaite isolation avec le sol. Il n'est pas nécessaire qu'il soit antidérapant.</p>
Yoga doux	<ul style="list-style-type: none"> . Hatha Yoga . Kundalini Yoga 	<p>4 à 5 mm d'épaisseur</p> <p>Il n'est pas primordial qu'il soit antidérapant, mais il devra garantir une bonne adhérence au sol notamment pour les enchaînements.</p>
Yoga dynamique	<ul style="list-style-type: none"> . Ashtanga Yoga . Bikram Yoga . Vinyasa Yoga . Iyengar 	<p>3 mm d'épaisseur (Bikram Yoga, Ashtanga)</p> <p>Jusqu'à 5 mm d'épaisseur (Iyengar, Vinyasa)</p> <p>Un critère indispensable sera qu'il soit antidérapant, ce type de yoga faisant transpirer et permettre ainsi de ne pas glisser.</p> <p>La longueur sera également un critère important : pas moins de 180 cm</p>

Il existe également des tapis très fins (*jusqu'à 2 mm d'épaisseur*) facilement transportables, ils sont conçus pour les emporter en voyage ou lors de déplacements.

Il est préférable que le tapis ne soit pas fabriqué à base de substances toxiques (type PVC) ou dégageant une forte odeur pouvant déranger pendant la pratique. Pour l'entretien, certains sont lavables en machine.

La JAE met à votre disposition des tapis de yoga non toxiques - 183cm x 61cm x 4,5mm - à prix coûtant : 20€.

LE ZAFU (ou coussin de méditation)

Il permet lorsque l'on est en assise pour la méditation ou le pranayama de redresser la colonne vertébrale avec une légère bascule du bassin vers l'avant et ainsi avoir cambrure naturelle et adaptée.

Le zafu pourra être adapté à la souplesse du bassin / flexion de hanches mais aussi être choisi en fonction de ses préférences de fermeté (*l'idéal étant de le tester avant de l'acheter*).

Pour observer la souplesse du bassin et donc la bonne flexion des hanches, il suffit de s'asseoir et observer où se situe les genoux : si les genoux sont plus hauts que les hanches, le bas du dos aura tendance à s'arrondir, et l'assise sera inconfortable : la souplesse du bassin est limitée. Le choix du coussin sera donc de bonne épaisseur afin de permettre la bascule du bassin vers l'avant et un meilleur confort en posture assise.

Quelques repères :

- . Bassin / hanches souples : zafu de texture moelleuse, épaisseur de 5 à 11 cm,
- . Bassin / hanches moyennement souples : zafu de texture semi-moelleuse, épaisseur de 12 à 16 cm,
- . Bassin / hanches manquant de souplesse ou débutant : zafu de texture ferme, épaisseur au minimum de 16 cm.

Il existe également diverses formes de zafu, le rond étant le plus répandu et permet une plus grande variété d'assise. Les hauteurs restent similaires, la forme étant une question de préférence.

Pour le rembourrage, si vous êtes souple du bassin, préférez le Kapok (*fibre naturelle proche du coton*) sinon choisissez l'épeautre qui ne se déformera pas et restera ferme longtemps.

Outre l'assise, le zafu permettra également de servir de petite cale pour ajuster sa prise de posture en fonction de sa souplesse.



Les tarifs varient de 20 € à plus en fonction de l'éthique et de la matière utilisée.

LA BRIQUE

Elle est plus communément fabriquée en liège mais peut être aussi de mousse ou plus rarement en bambou.

Sa dimension moyenne est de 22 cm x 11 cm x 7 cm même s'il en existe de nombreux modèles.

Elle sert de petite cale pour s'installer confortablement dans les postures et ainsi soulager les articulations dans les postures les plus exigeantes. Elle vient en prolongement des membres dans la pratique de certaines postures debout par exemple.

Elle a l'avantage d'être utilisée sur les 3 hauteurs et ainsi vous accompagner au fur et à mesure de votre progression dans la pratique. Les tarifs varient de 8 € à 15 €.



LA SANGLE

Comme la brique, elle devient le prolongement du corps dans certaines postures. Elle permet d'étirer les membres inférieurs, les épaules et d'améliorer la souplesse sans être dans la force. Elle peut s'avérer être une aide précieuse si vous n'arrivez pas à joindre naturellement vos mains avec vos pieds. Elle permet de progresser à son rythme dans la pratique.

Les tarifs varient de 5 € à 10 €



LA COUVERTURE

Un indispensable pour se couvrir pendant la relaxation en savasana ou la méditation lorsque le corps a tendance à se refroidir. Elle permet également de faciliter certaines prises de posture. Il est préférable de la choisir douce et suffisamment longue pour bien couvrir le corps.

Les tarifs varient de 5 € à 40 €



LA TENUE (pour le Hatha Yoga)

Des tenues spécialisées sont disponibles dans les grandes enseignes dédiées au sport ou en magasins spécialisés. Il n'est pas nécessaire de faire de gros investissement, l'essentiel étant de privilégier le confort et la liberté de mouvement. Ni trop ample, ni trop serré, il est préférable de choisir des matières respirantes (coton) ou capables de retenir la transpiration.

Pour le haut, le choix se portera sur des coupes ajustées, près du corps qui ne remonteront pas lorsque vous lèverez les bras ou qui ne descendront pas sur vos yeux en posture de flexions au risque de faire profiter de votre anatomie aux autres yogis. Préférez un sweat ou t-shirt sans capuche afin de ne pas avoir de gêne pour les postures inversées ou flexions avant.

Les vêtements avec des boutons ou fermetures éclair pourront également occasionner une gêne dans certains postures.

Pour le bas, privilégiez également les coupes près du corps type leggings qui vous laisseront une bonne liberté de mouvement. Pour les messieurs, un jogging léger et ajusté assurera le plus grand confort.

Un parfum trop vapoureux qui risque de gêner les autres pratiquants. Les bijoux, élastiques et pinces à cheveux deviendront vite un inconvénient.

Il est préférable de prendre un collation ou un dîner léger au moins deux heures avant la pratique.