

Le yoga

Un peu d'historique :

Origine : Né il y a plus de 2000 ans en Inde, il est encore pratiqué aujourd'hui.

Philosophie : Il vise à harmoniser les différents éléments qui composent l'être humain dont le corps et l'esprit.

Le yoga permet d'augmenter la souplesse, de fortifier le corps, de diminuer le stress au quotidien et d'améliorer la posture.

Quelques conseils :

- Ne jamais forcer
- Ne pas bloquer la respiration,
- Respectez votre condition physique
- Les séances matinales sont très bénéfiques
- Si l'on se sent fatigué, faites une séance de yoga

En début de séance, vous devez vous détendre pour relâcher les tensions musculaires et psychiques. Quand vous êtes détendu vous sentirez l'apparition de bâillements.

Présentation Yoga

Le yoga, avec plusieurs autres techniques, fait partie des [Approches corps-esprit](#). Une fiche complète présente les principes sur lesquels se fondent ces approches, ainsi que leurs principales applications potentielles.

Le yoga est relativement récent dans le paysage occidental, mais il y est fort bien établi. On peut suivre des cours dans des centres de loisirs et des cliniques de santé, tant en région que dans les métropoles – des cours qui s'adressent aux enfants, aux personnes âgées, aux gens stressés, aux bien-portants, aux femmes enceintes, aux athlètes...

C'est que le yoga possède des caractéristiques qui conviennent à plusieurs. Les cours se font généralement en groupe, dans un contexte sécuritaire et non compétitif. Le yoga n'exige pas de compétences particulières. Il favorise presque instantanément la détente mentale et musculaire. À moyen terme, il développe la souplesse et aide à régler plusieurs problèmes musculosquelettiques. Une pratique régulière semble permettre de soulager des problèmes de santé sérieux et favoriser une meilleure santé générale.

Une partie d'un tout

Élaboré en Inde au fil de plusieurs millénaires, le yoga (dans son sens large) est une vaste méthode de développement personnel et une science de la pratique spirituelle. Il comprend plusieurs dimensions, dont les principales sont les suivantes.

- La dévotion (bhakti yoga).
- L'action juste (karma yoga).
- La connaissance (jnana yoga).
- La santé et la concentration par l'hygiène de vie et les postures (hatha-yoga).



Les cours de yoga affichés sur les babillards et dans les journaux concernent le plus souvent cette dernière dimension, le **hatha-yoga**. Son rôle, dans la voie spirituelle traditionnelle, est de discipliner l'esprit et de garder le corps dans un état de santé optimal afin que la personne puisse méditer mieux et plus longtemps. Les outils du hatha-yoga sont les exercices respiratoires (une pratique appelée *pranayama*) et plus de 1 000 postures (appelées *asanas*). Ces dernières portent souvent des noms évocateurs – l'arbre, la charrue, l'arc, le cobra, etc. – et leur degré de difficulté est progressif. La célèbre posture du lotus (jambes croisées) qu'adoptent de nombreux méditants provient du yoga.

Les postures exigent des mouvements d'étirement, de flexion et de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes et les glandes. Le système digestif s'en trouve stimulé, et la circulation sanguine améliorée. De plus, maintenir une posture pendant un certain temps entraîne l'esprit à développer persévérance et concentration, et lui procure les bénéfices de la méditation.

Quant aux techniques respiratoires, elles demandent, par exemple, d'être particulièrement attentif à sa respiration, d'inspirer très lentement ou encore par à-coups, d'alterner de narine, de placer la langue de certaines manières, etc. Selon l'[ayurveda](#) (médecine traditionnelle indienne), la vie d'un être humain ne se mesure pas en jours, mais en nombre de respirations... L'objectif ultime des techniques respiratoires est de développer et de contrôler le *prana*, la « force vitale ».

Le yoga affirme qu'un corps sain est absolument essentiel pour l'évolution mentale et spirituelle. Comme disent les yogis : « La santé, c'est la richesse. La paix mentale, c'est le bonheur. Le yoga montre le chemin ».