

Le yoga

Parmi les nombreux sports de maintien en forme en vogue de nos jours, le yoga fait figure de doyen. Pourtant, son enseignement très répandu dans le monde entier prouve que cet art ancien n'a rien perdu de sa raison d'être au XXI^e siècle.

● QUELLE EST L'ORIGINE DU YOGA ?

Le yoga a trouvé son origine sur le continent indien il y a 4 000 ans environ. Le terme yoga signifie "unité" en sanskrit. Nous le retrouvons dans la langue française avec les termes "joindre", "jonction" et "joug".

Le yoga fut d'abord une forme de philosophie servant à développer une méditation profonde.

● QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

Le yoga est aujourd'hui une méthode pratique d'exercices, accessible à tous, sans limite d'âge ou de sexe et toutes conditions physiques confondues qui vise à l'épanouissement de l'homme tant sur le plan physique, psychologique que spirituel. Il ne s'adresse pas tantôt à un plan, tantôt à un autre mais a pour but de les réunifier.

● LES TECHNIQUES DU YOGA

Le yoga utilise un ensemble de techniques : les postures (ASANAS), la respiration (PRAYANAMA), la concentration (DHRANA) ainsi que la relaxation (DHAYANA) ;

1- Les postures ou ASANAS

La posture est la technique de base du yoga. Il s'agit de positions du corps maintenu immobile et sans forcer durant un certain temps. Ces postures mobilisent les muscles et les articulations. Elles agissent en profondeur sur les organes, le système nerveux et la colonne vertébrale. Elles développent le corps en souplesse. La posture doit respecter la combinaison de deux qualités apparemment contradictoires : le confort et la fermeté. C'est pourquoi la maîtrise des postu-

res s'obtient par la recherche de l'effort juste : elle enseigne l'action sans tension.

2- La respiration ou PRAYANAMA

L'attention portée sur la respiration durant la séance de yoga fait découvrir les schémas respiratoires et permet d'en améliorer l'utilisation. La respiration lente, profonde et consciente décrasse l'organisme, le dynamise et le revitalise.

3- La concentration ou DHARANA

Pendant la pratique, l'esprit est dirigé sur l'immobilité du corps ou sur la conscience du mouvement. Il est centré sur le rythme et la qualité de la respiration. Ainsi le yoga améliore la concentration et mène, par la présence à soi-même, à la sérénité et au calme intérieur.

4- La relaxation ou DHAYANA

Grâce à la position immobile et les yeux fermés, les techniques de relaxation détendent très profondément les muscles, le système nerveux et le psychisme.

LES BIENFAITS DU YOGA

Le yoga permet d'améliorer sa condition physique, sa concentration et de réduire considérablement le stress. La pratique régulière du yoga est excellente pour garder le corps en bonne santé, jeune, dynamique, souple, et fort à la fois. Il n'y a cependant aucun esprit de compétition, ni avec soi-même, ni avec les autres. Les limites personnelles, différentes selon les individus, sont repoussées au fur et à mesure de la pratique.

CONTRE-INDICATIONS :

Elles sont faibles car c'est une technique très douce adaptée à tous. L'avis du médecin traitant est recommandé pour les femmes enceintes.

Bibliographie :

Découverte et initiation au yoga de Jennée Bittleston

Mon compagnon de Yoga de Linda Doeser (éditions Modus Vivendi)

**POUR EN SAVOIR PLUS ET VOUS INSCRIRE
À NOS ATELIERS : WWW.RESONANCES.FR**