

le Yoga, pourquoi faire ?

A première vue, c'est prendre un moment pour Soi, se faire du bien, s'octroyer un temps de pause au cœur du quotidien. Mais aussi, au fil du temps... c'est surtout :

* **Entretenir son corps:**

- en améliorer ses capacités,
- entretenir la souplesse de ses articulations et l'élasticité musculaires,
- maintenir un équilibre musculo-squelettique pour mieux prévenir les blessures.
- mieux vieillir en optant pour une meilleure hygiène de vie

« **Pourquoi faire du yoga si je suis raide comme un « manche à balai » ? »**

Justement, la raideur n'est pas une fatalité, petit à petit la capacité du corps est étonnante et vous pourrez constater par vous même que les résultats sont rapidement perceptibles.

Chez un sportif, le geste technique est quasiment toujours le même, la pratique du yoga permet d'équilibrer les déséquilibres engendrés par le sport.

Il en va de même pour le quotidien et les contraintes professionnelles où des gestes répétés vont déséquilibrer la statique corporelle.

Assouplir son corps, c'est également assouplir son esprit, être plus détendu, relativiser : « ça arrive au lieu de ça m'arrive... »

* **Reposer son esprit:**

- diminuer le stress,
- augmenter ses performances, sa concentration, sa capacité d'adaptation aux nouvelles situations
- obtenir un sommeil de meilleure qualité, plus récupérateur
- mieux gérer ses émotions, ne pas se laisser envahir par elles, les vivre en se laissant traverser et non pas les laisser nous déborder
- prendre du recul, changer d'angle de vue,
- être capable d'aborder d'autres points de vue
- s'ouvrir à l'autre

Au cours d'une séance de yoga, la respiration consciente est pratiquée, c'est le fil conducteur, ce qui nous relie les uns aux autres. En effet, nous respirons tous le même air, ce **prana « souffle de vie »**; nous nourrissant de cette belle énergie en nous maintenant en vie. La conscience du souffle et la synchronisation des mouvements sur les temps d'inspiration ou d'expiration donne ce caractère unique au yoga : plus qu'une activité, c'est un véritable chemin vers la conscience de Soi qui nous est offert.

Pratiquer une fois par mois est ce suffisant ?

Il vaut mieux un peu que rien du tout et petit à petit au fil du temps, en se familiarisant avec les postures, une pratique à la maison peu se mettre en place.

Essayer le yoga , c'est l'adopter !

KIRTI ANGAD