

## **Tout le monde peut pratiquer le Yoga.**

Le plus difficile dans le Yoga c'est de ne pas forcer les mouvements, il n'y a pas de compétition. Il est très important d'être à l'écoute de son corps. La pensée doit être dirigée dans la posture de façon à être totalement et fermement absorbée dans celle-ci. Ce sont nos sensations qui nous guident. Les postures sont intimement liées à la respiration.

Si en expirant, on étire les muscles, en douceur, sans forcer, on les allonge. En étirant les muscles, le yoga leur rend leur longueur normale et libère de ce fait au maximum toutes les articulations.

L'immobilité dans une attitude déterminée modifie profondément la circulation sanguine ainsi que la circulation lymphatique. Ces caractéristiques, distinguent le yoga des disciplines corporelles usuelles.

Une séance de yoga est une suite ininterrompue de respirations contrôlées, avec des postures comme toile de fond. Le corps et le mental ne sont pas deux entités distinctes et séparées, l'une habitant l'autre. Corps et mental sont deux dimensions d'un même être. Le yoga corporel, c'est du yoga mental qui prend le corps comme objet.

Une âsana doit être vécue intérieurement. Ceci mis en œuvre, vous pouvez réguler consciemment le souffle pour éliminer toutes les perturbations dont il peut être l'objet. Les mouvements respiratoires comprennent les inspirations, les expirations et les retentions.

Pendant les retentions de souffle, il n'y a plus de pensées ni de tensions, ce sont des petites méditations. Quand le corps se fortifie et s'assouplit, et que le mental est calme, vous pouvez voir la structure de votre vie, vous en retirez une vue d'ensemble, et plus que tout, vous acceptez ce que vous voyez. Vous devenez conscient.

A partir de cette acceptation, on trouve une paix, une base solide, la confiance en soi et le contentement. C'est une attitude d'éveil et de participation face à tout ce que vous rencontrez dans les contrastes de la vie.

Adresse

Bois-le-Roi

Président(e)

Georgette FAYET

Infos pratiques

Le yoga est un art « du bien vivre », une hygiène de vie où l'éducation du corps, de la pensée et de la vie intérieure forme un tout. Les quelque 300 000 pratiquants français reconnaissent pour la plupart chercher d'abord et avant tout l'apaisement de leur stress par les exercices.

Contact

Sylvie KESSIS

06 60 20 83 20

[beyb77@laposte.net](mailto:beyb77@laposte.net)

[PDF](#)



- [Facebook share](#)
- [Twitter](#)