

Yoga



Qu'est-ce que le yoga?

Le yoga est composé d'une série de postures conçues pour accroître :



Force



Flexibilité



Équilibre



Concentration



Relaxation

Les bienfaits du yoga?

Peut être pratiqué pendant aussi peu que 5 minutes ou pendant plus d'une heure

Peut être pratiqué en position assise ou de façon dynamique

Convient à tous puisqu'il est possible d'adapter la pratique au niveau d'habileté de chaque personne

Activité où les gens sont encouragés à prendre conscience de leur respiration et de leur corps

« Mais je ne suis même pas capable de toucher à mes orteils! »

Réponses aux principales idées fausses sur le yoga

Vous n'avez pas à aller dans un studio pour faire du yoga!

Vous pouvez pratiquer le yoga à la maison ou même à votre bureau au travail ou à l'école.

Le yoga, ce n'est pas seulement de se tenir sur les mains et de faire le bretzel!

Le yoga peut être adapté à tous les niveaux d'habileté.

Le yoga ne doit pas obligatoirement être pratiqué dans une salle chauffée!

Seul le yoga Bikram est pratiqué dans une salle chauffée à 30 oC.

Vous n'avez pas à être flexible pour faire du yoga!

En fait, moins vous êtes flexible, plus vous avez besoin du yoga.

Le yoga, c'est juste pour les femmes!

Le yoga est pratiqué par des hommes, des femmes, des enfants, des athlètes et des aînés. Vous pouvez même en faire avec vos animaux!

Essayer ceci!



Une séance de yoga peut être aussi simple que de s'asseoir confortablement, de fermer les yeux et de prendre 5 longues respirations conscientes en inspirant et en expirant par le nez. Voyez à quel point vous êtes plus calme après ces respirations!

Comment commencer à pratiquer le yoga?

- Commencez lentement et enrichissez votre pratique à mesure que vous vous sentez confortable : ne vous inquiétez pas si vous ne parvenez pas à maintenir une posture pendant le temps suggéré. Faites de votre mieux et améliorez-vous à partir de ce point.
- Prenez conscience de votre respiration tout au long de votre pratique : est-elle lente et contrôlée ou est-elle rapide et saccadée? Utilisez votre respiration pour savoir si votre pratique est au bon niveau pour vous.
- Fixez-vous une intention : ce que vous désirez retirer de votre pratique du yoga.
- Explorez les diverses occasions de pratiquer le yoga qui s'offrent à vous à la maison ou dans la communauté.
- Amenez un ami ou une amie!



Alors, par où je commence?

Essayez d'en faire à la maison! Faites participer petits et grands!

<https://www.gaia.com/yoga/practices>

<http://www.cosmickids.com/>

Vérifiez auprès de votre YMCA local s'il s'y donne des cours de yoga pour toute la famille!

<http://ymca.ca/>