

LE GRAND DOSSIER SANTE

YOGA

TOUT SAVOIR POUR BIEN DEBUTER & PROGRESSER





INTRODUCTION : POURQUOI UN DOSSIER YOGA.....	3
YOGA, YOGAS	4
LE JARGON	6
LES IDEES RECUES	8
S'EQUIPER	11
QU'ATTENDRE DU YOGA ?	14
CONCLUSION : A VOS TAPIS !	17



INTRODUCTION : POURQUOI UN DOSSIER YOGA

Instagram, Youtube, Facebook, Presse, Publicité ... partout, dans les médias et sur les réseaux sociaux on voit fleurir chiens tête en bas, cobras, guerriers et autres danseurs, souvent dans un contexte ultra-esthétisé (mannequins ou influenceuses). De quoi nourrir quelques complexes, mais aussi de quoi donner envie. **Derrière cette façade « parfaite », le yoga est une pratique sportive accessible à tous ou presque ; une pratique gratuite ou presque, qui peut se pratiquer tous les jours, ou quelques fois par mois, selon son rythme et ses envies.**

Il n'y a pas d'âge pour débiter le yoga. **Les postures de base sont simples, faciles à assimiler, mémoriser et reproduire.** Acquérir une dizaine de ces postures permet très vite, en quelques sessions seulement, de gagner en autonomie et de pratiquer en se faisant plaisir.

Idéalement, **il est conseillé de d'initier au yoga avec un professionnel.** C'est grâce à son enseignement, ses conseils et ses corrections, que vous vous assurerez **une base solide**, qui vous permettra de bien réaliser les postures, **dans le respect de votre anatomie** et sans risque de blessure. Il n'y a malheureusement aucun « Guide Michelin » des professeurs de yoga, et cette discipline n'est pas réglementée en France. Il vous faudra donc choisir, au départ, un peu à l'aveuglette, ou en prenant conseil auprès de vos connaissances. Vous devrez peut-être en « essayer » un ou deux, avant de trouver votre bonheur. Dans ce dossier, **nous vous donnerons quelques astuces**, afin de trouver le professionnel qui vous convient.

Si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas débiter votre initiation dans le cadre d'un cours, vous pouvez vous tourner vers l'une **des nombreuses Applications** pour smartphone, **ou cours en vidéo**, en prenant bien soin, pour les vidéos, de vous assurer de leur qualité. Cette option est la moins coûteuse – gratuite, ou quelques euros chaque mois. Bien que loin de valoir le cours « en chair et en os », **ces dispositifs, lorsqu'ils sont de qualité, peuvent s'y substituer un temps.**

Nous vous proposons **un Grand Dossier Pédagogique consacré à la pratique du yoga pour les débutants et les non-initiés**, avec l'objectif de vous donner **les clés fondamentales pour découvrir la pratique, comprendre les notions de base** et vous permettre de vous faire votre propre opinion sur le yoga, basé sur vos connaissances.

Nous vous souhaitons une bonne séance ! Namasté !

**Le Club Bien-Être
de la Chaîne Thermale du Soleil**



YOGA, YOGAS



Si vous vous êtes déjà lancé dans la recherche et le « décorticage » des différentes offres de yoga, vous n'avez pas pu passer à côté de cette avalanche de spécialité de yogas : **hatha, vinyasa, yin, pour les plus communs**, ashtanga, kundalini, nidra et bien d'autres.

Difficile de se repérer dans cette « jungle » quand on n'est pas familier ! Pas d'inquiétude ! nous vous décrivons ci-après les grandes familles de yoga.

Hatha Yoga : la base

Le hatha yoga est **la version la plus pratiquée du yoga dans le monde**. C'est en général **par ce yoga là qu'on débute**. C'est une pratique **d'intensité modérée** dont la session dure en générale entre 40 et 60 minutes. Lorsque le type de yoga n'est pas précisé sur l'intitulé du cours, il s'agit en général de hatha yoga.

Elle débute en général par quelques respirations et étirements, localisés sur les parties du corps qui seront traitées pendant la session. Une session peut se concentrer sur une partie spécifique du corps (jambes et fessiers, bras et abdominaux, dos), l'amélioration d'un savoir-faire (équilibre, respiration, concentration) ou la préparation d'une posture plus difficile à réaliser (head-stand, corbeau, sauterelle, danseur). **Sous la direction du professeur, les yogis réalisent plusieurs enchaînements de différentes postures, sur un rythme fluide et modéré**. Les postures sont relativement lentes, permettant ainsi de travailler la qualité du placement ou de la position.

Une série de salutations au soleil (enchaînement traditionnel faisant passer le corps de la position debout à des positions d'appui au sol) est réalisée, avant de passer à des enchaînements plus spécifiques. La séance « sportive » peut éventuellement se terminer par la réalisation « pas à pas » d'une posture compliquée ou plus athlétique. C'est pendant ce travail que l'on apprend à réaliser ces asanas (postures) difficiles. **Chacun fait à son rythme et selon ses possibilités** ; le professeur montrant souvent plusieurs façons de réaliser le travail, avec des raccourcis ou des demi-postures pour les moins avancés. Enfin, **la séance s'achève sur une parenthèse de relaxation**, voire de méditation guidée.

Vinyasa Yoga : le rythme, la fluidité

Le vinyasa (prononcez viniassa) est un **yoga plus dynamique que le hatha**, qui sollicite davantage l'appareil cardiorespiratoire. Les asanas sont plus ou moins similaires à celles du hatha, **la différence réside principalement dans la vitesse d'exécution**. L'enchaînement « planche – chaturanga (descente en pompe) – chien tête en haut » est la clé de voûte des différents « flows » (sessions chorégraphiées et répétitives). Le vinyasa, par son rythme rapide fait transpirer. Les postures sont tenues moins longtemps que dans le hatha, avec moins de temps de repos entre chaque enchaînement. **Pour se lancer dans le vinyasa, il vaut donc mieux maîtriser ses postures auparavant**, car le professeur n'a pas le temps de corriger les élèves, ni d'enseigner les asanas méconnues.

Yin Yoga : calme et maîtrise

Le yin est un yoga très doux qui ne met pas l'accent sur le travail musculaire mais plutôt **sur le relâchement des tissus dans la durée** (les postures sont tenues plusieurs minutes), **notamment des articulations**. C'est une pratique **beaucoup plus méditative que sportive** : un peu l'opposé du vinyasa. Le travail est principalement **réalisé au sol**, en s'aidant souvent d'accessoires pour aider les postures (blocs, bolsters). **Un grand soin est porté sur la respiration**. D'autre part, ce yoga contemporain a une dimension plus spirituelle que le hatha et le vinyasa, qui tire ses sources dans le taoïsme et la médecine chinoise (méridiens, flux d'énergie, opposition yin-yang).

Ashtanga, Nidra, Kundalini, Iyengar, Bikram ... : les autres yogas

L'Ashtanga est un yoga dynamique proposant des enchaînements fixes (sans variation d'un cours à l'autre) de postures. La respiration est utilisée pour accélérer le rythme et faire monter la cadence cardiorespiratoire. **Le Iyengar** est un yoga doux (peu rapide) qui se focalise sur la perfection de l'alignement du corps dans la posture, en lien avec la respiration.

Le Bikram est un yoga « basique » pratiqué dans une salle chauffée à 40°C (pas pour tous les organismes donc). **Le Nidra** n'est pas un yoga à proprement parler mais plutôt une technique de relaxation par le biais d'une méditation guidée par le professeur. Il se pratique allongé sur le sol.

Enfin, **le Kundalini** est une pratique entre méditation et yoga qui utilise des techniques de respirations particulières, de visualisation mentale et des postures yeux fermés pour régénérer le corps et l'équilibre nerveux.





LE JARGON



Pranayama, asana, flow, guerrier, chaturanga, shavasana, namasté ... la pratique du yoga est riche **d'une large palette de vocabulaire**, souvent issu du sanscrit et occidentalisé. Si ce jargon peut paraître « folklorique » aux non-initiés, et inquiéter quant à sa capacité à le mémoriser, **il est en fait assez imagé, et facile à retenir.**

Vous entendrez ou lirez parfois **leur équivalent en anglais** : warrior, child pose, tree pose ... Au-delà du snobisme certain que suggère cet emploi (« j'ai découvert le yoga à Bali », « ma prof vient de Manhattan »), on peut l'expliquer par le fait que le yoga s'est d'abord imposé aux USA, où il a été occidentalisé pour mieux s'adapter aux attentes du Public. **Envie de savoir enfin de quoi on parle ? Suivez le guide !**

Asana

Pose, position ou **posture de yoga** (exemple : chien tête en bas)

Namasté

Il se traduit souvent par « **Salutation !** ». On utilise ce mot pour saluer les autres yogis, souvent à la fin de la session. Dans le langage corporel, « Namasté » est généralement formulé avec les deux mains en prière sur le cœur et suivi d'une inclinaison de la tête ou du corps.

Pranayama

Respiration. Quel que soit le type de yoga pratiqué, la respiration est plus ou moins, mais toujours très importantes. On s'en sert pour se concentrer, obtenir un peu plus de souplesse dans une position, ou aider ses muscles dans une asana qui requiert beaucoup d'effort.

Flow

Session de yoga composée **d'enchaînements chorégraphiés de postures**. Issue de l'anglais qui signifie « courant, flux », cette dénomination imagée permet de comprendre comment se constitue la session.

Le terme de « Flow » s'attache habituellement aux sessions de yoga rapide. Accolé à « hatha », il sous-entend que l'on est sur un hatha se rapprochant du vinyasa.

Salutation au Soleil

La salutation au soleil est **un enchaînement fondamental**, présent dans tous les flows de yoga. Il s'agit d'une composition de postures intégrant des postures debout et des postures sur le sol. Elle a pour objectif de dynamiser le corps et est **souvent utilisée en guise d'échauffement**, au début de la pratique. **Synchronisée avec la respiration**, elle est répétée plusieurs fois, pendant quelques minutes.

L'un des enchaînements les plus communs : « salut les mains levées (*inspiration*) » - « pince (*expiration*) » - « fente arrière (*inspiration*) » - « planche » - « chaturanga (*expiration*) » - « chien tête en haut (*inspiration*) » - « chien tête en bas (*expiration*) » - « pince (*expiration*) » - « salut les mains levées (*inspiration*) ».

Shavasana

Position du « cadavre ». **Allongé sur le dos**, yeux fermés, paumes des mains ouvertes vers le ciel. C'est la posture de récupération, **de relaxation** et de méditation pratiquée à la fin de la session.

Chaturanga

Posture dynamique de yoga très commune, **permettant de passer d'une planche à « à plat ventre » sur le tapis**. Elle se rapproche d'une **pompe** (selon le vocabulaire traditionnel du fitness) et demande une certaine tonicité musculaire. Elle est habituellement suivie d'un chien tête en haut ou d'un cobra.

Torsion

Beaucoup de postures de yoga utilisent la torsion pour, soit **améliorer la souplesse d'une articulation** (vertèbres, hanches), soit ouvrir la cage thoracique, soit « masser » et stimuler les viscères contenus dans l'abdomen.

Engagé(e)

En hatha yoga, le professeur indique souvent qu'une partie du corps telle que la jambe, le bras, le fessier doit être « engagée » pendant la posture. Cela signifie que **les muscles de ce membre ne doivent pas être laissés au repos**, mais bien bandés ou tendus (exemple : les deux bras pendant le guerrier 2, ou la jambe arrière pendant le guerrier 3)

Rétroversion du Bassin

La plupart des postures de yoga se pratiquent le dos plat, en respectant l'alignement tête, dos, fesses. Pour respecter cet alignement et ne pas cambrer dans certaines postures plus difficiles, une légère rétroversion du bassin est nécessaire. **Cela signifie qu'on rentre les fesses, qu'on engage le périnée**, ce qui a pour conséquence de limiter la cambrure, néfaste pour le dos.

Guerrier 1, Guerrier 2, Guerrier 3 (Warrior 1,2,3 en anglais)

Trois asanas de base, debout sur le tapis, faisant appel à la mobilisation et l'alignement des jambes et des bras (rapportez-vous aux mini-vidéos de la Yogi Academy pour les découvrir).



LES IDEES RECUES



Longtemps royaume des adeptes de choix sociétaux alternatifs, ou des grandes bourgeoises de la Mode et de la Com' mondialisée, **le yoga s'est depuis, fort heureusement, normalisé et diffusé dans toutes les sphères de la Société.**

Si certains a priori demeurent, ils tendent à s'estomper avec le temps, mais nous ne pouvions pas concevoir ce Grand Dossier sans en faire mention. Espérant que ces explications vous offriront **une vision pacifiée et claire de cette pratique.**

Le yoga c'est pour les femmes

Souvent (mal) résumé et ramené à son essence de sport « doux », le yoga n'a longtemps fait recette qu'auprès des femmes, peu adeptes des sports considérés comme « normaux » ou virils. Ce jugement hâtif n'est heureusement plus d'actualité, et, dans les grandes villes, **le ratio est plus proche des 60/40** voie 50/50 que des 90/10 des années 2000.

En cause certainement, la nouvelle vision que les hommes jeunes (et moins jeunes) portent sur eux-mêmes et **leur masculinité.** En cause également la nouvelle **mise en valeur du yoga sur les réseaux sociaux** : jeune, trendy, sportive, performante.

Désormais, il n'est pas rare de voir, dans les salles de sports, des messieurs prolonger une séance très intense de CrossFit par un flow de yoga, afin de finir le travail. Et, si les hommes sont souvent moins agiles et moins souples que les dames (la souplesse est une disposition génétique féminine), ils sont en revanche **meilleurs sur toutes les asanas nécessitant de la force musculaire.**

Le yoga c'est un truc de babacool, limite secte

« Namasté ! ouvrez vos chakras, et saluez le Soleil bienfaisant, et notre Mère à Tous la Terre ! ». Tout le monde entretient, dans un coin de sa tête, **la vision « cliché » de l'adepte du yoga** et des philosophies et autres thérapeutiques orientales. Perché dans ses pensées « alternatives », fâché avec son apparence physique et la société de consommation, ouvert à toutes les expérimentations paranormales et psychédéliques ... et pratiquant avec un recueillement métaphysique ... le yoga.



Ce stéréotype a fait long feu, heureusement ! Enterré, depuis le début des années 2010, par l'imagerie foisonnante des réseaux sociaux et leur cortège d'influenceuses réussissant leur Danseur à la perfection sur fond de plage caraïbe, le babacool a cédé le champ aux « normaux » et aux « rationnels ».

Ce qui a été perdu en charme et en authenticité y a en revanche **gagné en professionnalisme et en déontologie**. Aujourd'hui, vous trouverez facilement **un professeur de yoga parfaitement détaché**

de la dimension spirituelle des origines.

S'il perdure encore quelques « puristes » de la dimension sacrée du yoga, les gourous sont désormais très rares, et **le yoga est désormais considéré par le plus grand nombre comme une pratique sportive, point.**

Le yoga c'est du stretching, c'est mou, c'est chiant et ça ne fait pas maigrir

S'il est difficile de faire comprendre à quelqu'un qui n'a jamais pratiqué que les étirements peuvent muscler le corps, il n'en demeure pas moins que c'est vrai. Mais **le yoga ne se limite pas à quelques longs étirements alternés avec de longues respirations**. Par ailleurs, le rythme n'est pas toujours lent ; le vinyasa, le hatha flow et l'ashtanga sont **des yoga « rapides »**.

Certaines postures favorisent l'étirement. Elles sont généralement pratiquées en contrepoint de postures qui sollicitent le muscle. Tenir une posture pendant longtemps (jusqu'à quelques minutes dans certains cas) **requiert une solide musculature**.

L'enchaînement phare « planche-chaturanga-chien tête en haut » est **propice au gainage musculaire** et se rapproche de nombreux exercices du CrossFit, discipline réputée pour son athlétisme. Tenir une position en équilibre fait appel à de nombreux muscles, surtout si la pose est longue.

C'est là la beauté du yoga ! c'est un sport efficace pour toute la silhouette et qui cache bien son jeu !

La communication sur le yoga ayant beaucoup évolué, **ce sont désormais les aspects sportifs de cette pratique qui sont mis en valeur**. Ceci explique pourquoi les hommes s'y mettent, sans crainte de paraître « mous » ou « efféminés ».

Le yoga c'est pour les gens souples

Lézard, charrue, roue, pince, danseur ... si vous ne savez pas ce que recouvrent ces termes abscons, les articulations et les tendons, eux, s'en souviennent ! Car au yoga, nombreuses sont les postures qui semblent relever des arts du Cirque.

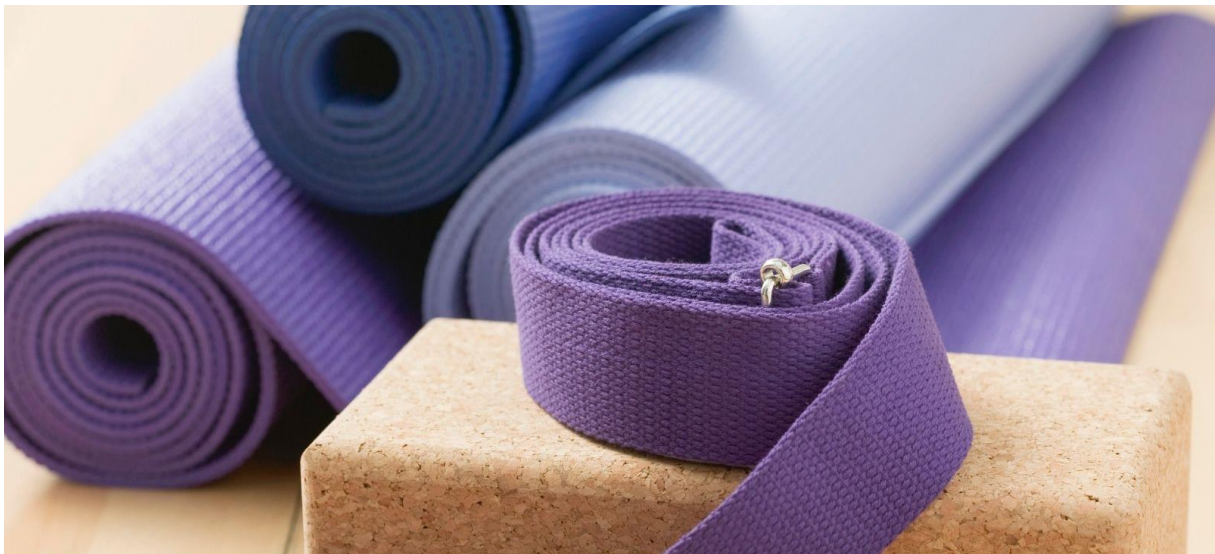
Pas d'inquiétude cependant ! **toutes les postures de base sont accessibles à tous**, que vous soyez souple ou raide comme la Justice. Le chien tête en bas, s'il semble difficile à réaliser de prime abord **peut être pratiqué à différents niveaux de souplesse**. C'est l'une des forces principales du yoga : **plus on le pratique, plus on s'assouplit, et les résultats sont visibles dès la première séance**.

Un bon professeur de yoga sait s'adapter à la condition physique de ses élèves. Et il n'y pas une seule façon de réaliser les asanas. Les postures sont au contraire conçues pour être adaptées à chaque morphologie. Si vous ne pouvez pas tenir une planche, alors il vous sera proposé de la simplifier en posant les genoux au sol. Si vos hanches ne sont pas assez souples pour vous asseoir en tailleur, alors vous pourrez vous asseoir sur coussin, pour remonter le bassin. Si vous ne pouvez pas toucher le sol avec vos doigts, parce que votre dos le refuse, alors vous pourrez vous appuyer sur un bloc ... jusqu'à ce que ce ne soit plus nécessaire parce que – miracle ! – au bout de trois séances – vos lombaires se sont curieusement étirées.

***Le yoga est un sport
qui est dénué
d'esprit de compétition.***

*La seule personne
contre laquelle on « lutte »
est soi-même.*





S'ÉQUIPER



Comme nous l'avons indiqué au début de ce Dossier, le yoga est un sport qui ne nécessite pas ou très peu de matériel. C'est un sport qu'on peut pratiquer chez soi, ou en cours, et qui est financièrement peu contraignant.

Le tapis

La qualité du tapis n'est pas « négociable ». Celui-ci **doit être solide et surtout antidérapant**. On imagine à tort pouvoir recycler un tapis de sol dédié au fitness ou au pilates. Malheureusement, ces tapis en mousse, souvent trop épais, ne sont pas suffisamment antidérapants. On le découvrira à ses dépens lorsque, après quelques salutations au soleil générant une transpiration dans les mains, on se rendra compte qu'on glisse dans son chien tête en bas.

Aussi, lorsqu'on choisit son tapis dans un magasin, **il faut le poser à plat et, si possible, poser ses deux mains, doigts écartés en poussant dessus**. Cela vous permettra de juger de ses qualités d'adhérence.

Pour rappel, **un bon tapis de yoga n'est pas épais** : 3 à 5 mm maximum.

Pour vous équiper, Décathlon propose des produits d'un bon rapport qualité-prix (en dessous de 25 €, ça n'est pas suffisant). Cherchez les mentions « antidérapant » ou « grip » :

- [Décathlon](#)
- [Chin Mudra](#)

Les blocs

Il est toujours utile d'avoir un ou deux blocs à portée de main, à fortiori quand on débute ou quand on manque de souplesse. **Les blocs sont des accessoires légers et peu coûteux.** On en trouve dans les grandes enseignes de sport, à partir de 5 €. Inutile d'investir dans les modèles haut de gamme.

- [Décathlon](#)

La sangle

La sangle permet de s'aider à **réaliser certaines asanas lorsqu'on manque de souplesse.** Elle est très bon marché, et peut être remplacée par une ceinture toutefois moins confortable.

- [Décathlon](#)

La tenue

C'est l'un des petits plaisirs du yogi, lorsqu'il se prend au jeu, de soigner son « look ». Néanmoins **une tenue de sport confortable et « molle » fait très bien l'affaire.**

Deux conseils pour bien la choisir :

- Il est préférable qu'elle soit **près du corps** (afin de mieux voir la ligne du corps pour corriger sa posture) et qu'elle **ne baille pas trop** (il est assez désagréable, lorsqu'on a la tête en bas de se faire aveugler par une encolure ballante)
- **On évitera les coutures épaisses, les boutons, les crochets,** qui compriment le corps ou s'enfoncent désagréablement dans le dos

Les chaussettes sont franchement déconseillées, car elles vous font perdre votre adhérence (vous l'aurez compris, l'adhérence est clé au yoga). Si toutefois vous préférez en porter (froid aux pieds), privilégiez [les modèle spécifiques et antidérapants.](#)

Tenues Dames :

[Decathlon](#)

[H&M](#)

[Oysho](#)

Tenues Messieurs :

[Décathlon](#)

[H&M](#)



Les Applis pour Smartphone, les vidéos

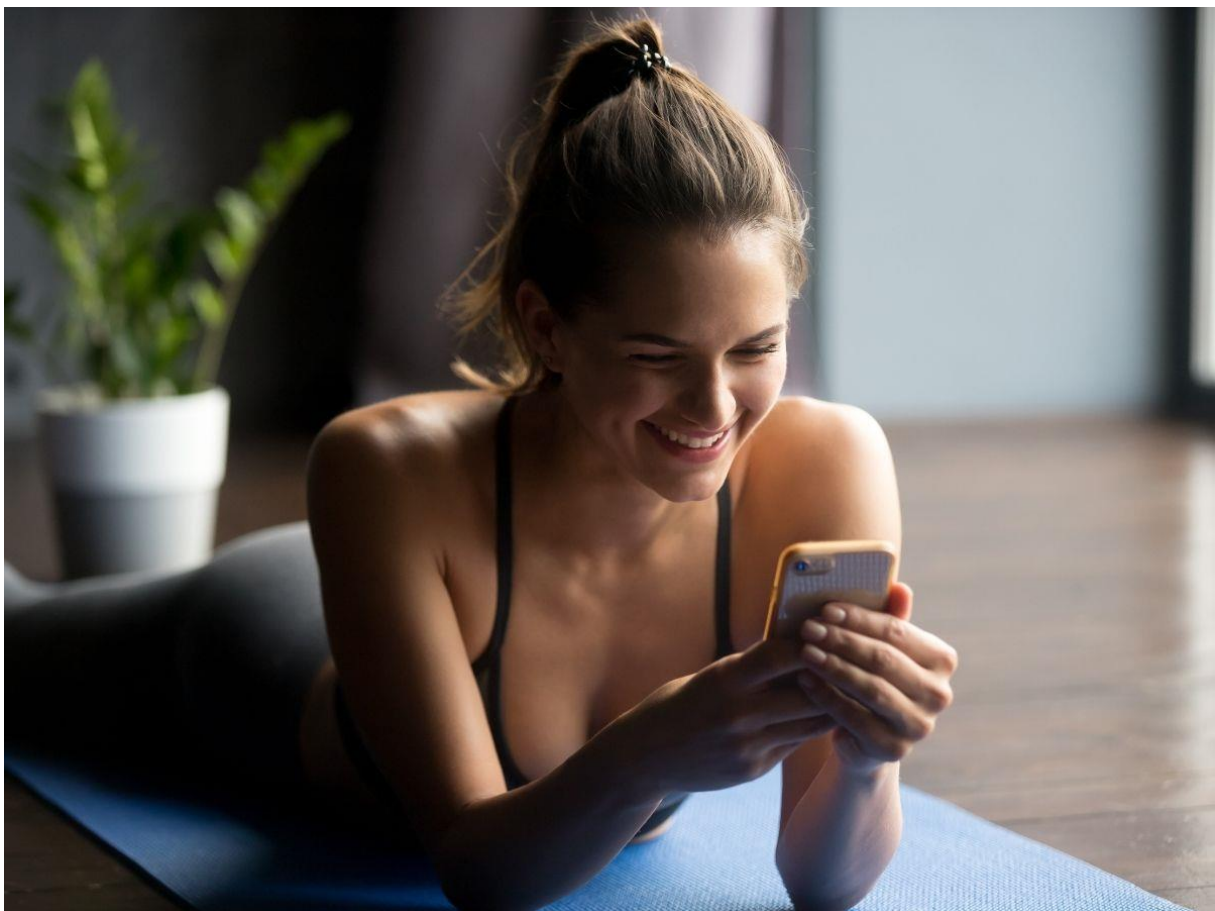
En cherchant dans l'App Store de votre smartphone, vous serez surpris du nombre considérable d'Applications disponibles. La plupart d'entre elles sont payantes, mais proposent un modèle « Freemium », c'est-à-dire quelques séances ou quelques jours gratuits, suivi d'un abonnement payant (quelques dizaines d'euros pour une année).

Ces applis sont souvent très bien faites et vous offrent une personnalisation des cours (niveau, besoins, voire musique). **N'hésitez pas à en essayer plusieurs** (sur la base de leur offre gratuite), avant de sélectionner celle qui vous convient le mieux. Début 2021, nous avons testé l'App « Down Dog » (27 jours gratuits puis abonnement annuel à 65,99 €), que nous vous recommandons.

Youtube propose aussi de très nombreuses vidéos gratuites de yoga. Dans cette « jungle » vidéo, **il peut être malaisé de trouver des séances sérieuses** et correctement filmées.

Le Club Bien-Être de la Chaîne Thermale vous propose des cours de yoga en vidéo de grande qualité. Ces cours sont régulièrement mis à jour et disponible depuis votre compte personnel du Club Thermal. De plus, une rubrique « **Yogi Academy** » vous enseigne les postures de base, en pointant les clés de chaque asana et les erreurs à éviter.

A mentionner également, les vidéos de yoga proposées par [Décathlon sur leur chaîne Youtube](#).





QU'ATTENDRE DU YOGA ?



Lorsque l'on évoque le yoga et ses bienfaits, on cite le plus souvent la souplesse et la régulation du stress. C'est une réalité mais elle est partielle, car **le yoga est une des pratiques sportives les plus complètes** et agit sur de nombreuses dimensions et fonctions corporelles. Voici les principales.

Souplesse

La plupart des postures de yoga font appel à la souplesse, qu'il s'agisse du dos (happy baby, pince, charrue, torsion vertébrale, chat, vache, chien tête en bas ...), des bras et des épaules (aigle, pont, roue, yoga mudra), les flancs (triangle, demi-lune), des hanches (pigeon, lézard), des jambes (pince, pince assise, chien tête en bas).

L'assouplissement des muscles, tendons et articulations se fait petit à petit, au fil de la pratique. La méthode est douce, et **on gagne, sans douleur, quelques centimètres au fil des semaines.**

Le yoga est particulièrement indiqué pour les personnes souffrant de troubles articulaires, notamment l'arthrose.

On s'offre des articulations en meilleure santé. Chevilles, genoux, hanches, coudes, poignets : **ça bouge mieux, avec plus de fluidité, et on y gagne en mobilité.** Un corps plus détendu et une meilleure posture générale. Les tensions sont relâchées !

Force

Quand on ressort de son premier cours de yoga, les effets les jours suivants sont évidents : courbatures ! Même dans des endroits insoupçonnés... **Lors d'une séance complète, l'ensemble des grands groupes musculaires sont mobilisés** : bras, abdominaux, dorsaux, fessiers, jambes.

Les enchaînements de postures sont répétés plusieurs fois, accentuant ainsi l'effort demandé sur les mêmes muscles et on se sert du poids de son propre corps comme outil de renforcement musculaire. Le tout, sans s'en rendre compte !

C'est là l'un des atouts du yoga : on se muscle très efficacement sans vraiment y penser. Une promesse qui vous fera bien vite oublier vos pénibles séries d'abdo-fessiers des années 80 !

Silhouette harmonieuse

L'un des effets du yoga est de **renforcer physiquement, tout en assouplissant et en allongeant les muscles**. Au yoga, on travaille toujours un groupe musculaire de deux façons : contraction et étirement. **Cette combinaison est idéale pour muscler le corps de façon harmonieuse**, et limiter les risques de blessures et les douleurs. De plus, comme évoqué plus haut, lors d'une séance, la plupart des grands groupes musculaires sont mobilisés. Il n'est pas rare qu'au bout de quelques sessions seulement, on ait la bonne surprise de se découvrir dans le miroir un corps agréablement sculpté et raffermi.

Proprioception

La proprioception désigne **la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps**. Elle fonctionne grâce à de nombreux récepteurs musculaires et ligamentaires et aux voies et centres nerveux impliqués.

Le rôle concret de la proprioception paraît lorsque par exemple on pose le bout du doigt sur le bout de son nez les yeux fermés. **Elle est aussi indispensable à une bonne coordination des mouvements** car elle fait appel à la conscience anatomique qu'on peut avoir des différents membres et composants de son corps.

Renforcer sa proprioception en concentrant son esprit sur la perception des sensations de son corps permet **d'améliorer la connaissance qu'on a de son corps, ainsi que certaines fonctions telles que l'équilibre, les réflexes ou la fluidité de ses mouvements**.

Equilibre

Il est toujours troublant de constater combien, en vieillissant et en se laissant accaparer par le quotidien, on a tendance à oublier son corps et certaines fonctions qui nous paraissaient pourtant parfaitement normales pendant l'enfance. L'équilibre est au nombre de ces fonctions « oubliées ».



Les nombreuses postures d'équilibre proposées dans une séances de yoga vont **réveiller et renforcer cette capacité d'équilibre par le développement de la proprioception, la finesse du ressenti de son anatomie et le travail de certains muscles** qui permettent de compenser la perte d'équilibre (tous ces petits muscles dans les chevilles qu'on a oublié depuis longtemps par exemple). Lors d'une séance de yoga, vous apprendrez à **poser correctement votre regard**, petit détail qui est d'une importance capitale pour gagner en équilibre.

Maîtrise de la respiration

Dans le yoga, la Pranayama (la respiration) est **une fonction essentielle de la pratique**. Elle est bien souvent **utilisée en tant qu'outil, pour mieux réaliser les postures** :

- A l'inspiration, l'ouverture de la cage thoracique permet de gagner de l'amplitude dans les asanas d'extension
- A l'expiration, l'affaissement et l'aplatissement de l'abdomen permet de gagner de l'amplitude dans les articulations et les muscles opposés

La canalisation de la respiration devient rapidement un réflexe, une seconde nature qui se prolonge dans la vie de tous les jours, une fois la séance finie.

La maîtrise de sa fonction respiratoire et de son ressenti a **de nombreux bienfaits sur le quotidien** :

- Développement de la capacité respiratoire
- Meilleure oxygénation du corps, des muscles et du cerveau
- Baisse de la tension artérielle
- Amélioration des douleurs et contractions musculaires au niveau du dos, des épaules et du ventre
- Amélioration des fonctions digestives par le « massage » interne des viscères
- Canalisation de l'esprit et baisse du stress et de la charge mentale

Concentration & Baisse de la charge mentale

Non seulement bon pour le corps, la pratique régulière du yoga permettrait de développer un bien-être psychique. De nombreuses études ont ainsi mis en lumière **ses bienfaits sur la santé mentale**.

La pratique du yoga est notamment recommandée pour les personnes souffrant d'un trouble anxieux généralisé (TAG) : le travail corporel du yoga (postures, respiration, méditation) les aide ainsi à contrôler les « fluctuations » de l'esprit.

En pratiquant le yoga, on se concentre sur sa respiration et ses sensations. Ce contexte d'hyperconcentration est proche d'une situation de méditation de pleine conscience. Les asanas ciblées sur l'équilibre nécessitent systématiquement de concentrer son esprit sur le ressenti de son corps pour tenir la posture. L'esprit est ainsi guidé et ciblé uniquement sur le moment présent et le spectre très limité de ses sensations dans la posture.

A la clé : un véritable moment de détox mentale !



CONCLUSION : A VOS TAPIS !

Si les informations que nous vous avons offertes dans ce Grand Dossier vous ont donné **quelques clés supplémentaires pour vous lancer** enfin dans ce beau projet de vous mettre au yoga, nous en sommes ravis.

Le yoga est une **pratique sportive idéale qu'on peut débuter à tout âge** et qui évolue au fil du temps **en symbiose avec vous-même**, avec votre corps et ses besoins.

Le yoga permet de **se forger un corps harmonieux et souple** et d'y puiser de nombreuses ressources pour **son équilibre mental**.

Si des proches ou des amis le pratiquent déjà, nous ne saurions que trop **vous conseiller de les questionner sur leur pratique** et ce qu'elle leur apporte. Ce sont ces témoignages amicaux qui seront, sans doute, les plus appropriés, vos amis vous connaissant mieux que quiconque.

Demandez-leur de **vous emmener avec vous lors d'un prochain cours** ; la plupart des professeurs proposant un cours d'essai gratuit ou à tarif très modéré.

Vous pourrez sinon **profiter de votre prochaine cure thermale** pour vous y initier dans le contexte sécurisant et familier des Thermes. La plupart des stations de la Chaîne Thermale du Soleil en proposent.

N'hésitez pas entretemps à **vous essayer à la pratique en vous laissant guider par les vidéos de yoga** mises à disposition **dans l'Espace Bien-Être du Club Thermal**.

Namasté !