

Le mot yoga vient de l'éthymologie joug qui signifie le lien, l'union.

Le yoga vise à l'union du corps et de l'esprit, de la terre et du ciel. C'est une discipline de vie qui vient de l'Inde ancienne. Il a été trouvé des traces du yoga plus de cinq mille ans avant notre ère.

Les « Yoga Sutra » de Pantajali (écrivain indien) constituent un des livres fondateurs de la discipline. Il reprend des aphorismes qui expliquent à la fois comment la pratiquer et son but ultime :

Yoga citta Vritti Nirodha : le yoga permet de suspendre les perturbations du mental.

Le Hatha Yoga ou Asthanga Yoga que nous allons pratiquer passe se décompose en huit étapes :

- Yama : le comportement vis-à-vis des autres ;
- Niyama : la discipline personnelle ;
- Asana : les postures, partie souvent la plus connue et médiatisée en Occident ;
- Pranayama : le contrôle du souffle ;
- Pratyahara : l'oubli des sens ;
- Dharana : la concentration ;
- Dhyana : la méditation ;
- Samadhi : l'extase, la libération spirituelle

En yoga, nous respirons uniquement, inspiration et expiration, par le nez

Le OM ou Aum, syllabe vibratoire, son de l'univers, permet de débuter et finir une séance, en se mettant en lien avec notre entourage.



YOGARIMOC



Posture de la Montagne - Tadasana

Debout, placez vos pieds joints sur le sol. Les talons et les orteils en contact. Ressentez vos appuis sous vos pieds.

Maintenez vos jambes et genoux tendus. Serrez les muscles des fesses.

Les bras sont légèrement écartés du buste. Le nombril est tiré vers la colonne vertébrale. Bombez la poitrine. Les épaules sont basses. Étirez la colonne vertébrale et allongez le cou. La tête droite et le regard posé devant vous.

Ressentez l'appui de vos pieds sur la terre et étirez votre corps vers le ciel. Mentalisez l'étirement doux de toutes vos articulations des chevilles au cou en passant par le rachis.

Bénéfices : permet de bien se tenir droit debout. Étend toutes les articulations et en particulier le rachis, les genoux et les chevilles. Renforce la ceinture abdominale. Travaille l'équilibre. Aide au renforcement du mental.

