Article 1 yoga :

Le yoga est une discipline de travail ancestrale d’origine indienne. L’objectif est d’atteindre l’équilibre entre le corps et l’esprit par différents asanas (postures).

LES TROIS FORMES DE YOGA ENSEIGNEES DANS NOTRE CENTRE :

Vinyasa :

Le terme ‘Vinyasa’ vient du sanskrit (langue ancienne de l’Inde) ’Nyasa’ qui signifie ‘placer’, cela implique alors de placer le mouvement dans la respiration, ce sont plus précisément des mouvements corporels synchronisés avec des exercices de respiration spécifiques. C’est une forme de yoga dynamique et créatif.

Cette forme de yoga est souvent aussi bien conseillée pour les maux physiques que psychologiques.

Tout le monde peut donc pratiquer cette discipline voire même la débuter à un âge avancé.

Aéro Yoga :

L’Aéro Yoga ou le Fly yoga est une forme de yoga qui s’inspire du Pilate, il est réalisé dans un hamac.

Il permet un travail sur plusieurs plans :

* Il peut être bénéfique pour les personnes qui passent beaucoup de temps assis, car il soulage les douleurs de dos en décomprimant la colonne vertébrale.
* Il permet un travail global de renforcement musculaire. Du fait de son instabilité permanente, il sollicite les muscles profonds.
* Le fait d’être suspendu permet de sortir de sa zone de confort, ainsi il apprend à se faire confiance, à dépasser ses limites et ainsi de diluer ses peurs.

En conclusion, l’Aéro Yoga permet de s’étirer, de renforcer ses muscles, des tester son équilibre mais surtout de se relaxer.

BikramYoga:

Bikram Choudhury est le créateur du Bikram Yoga dans les années 70.

Inspiré du Hatha Yoga, il a une particularité, il est pratiqué dans des espaces fermés et avec en plus une température constante de 42°C, cette chaleur est bénéfique pour le côté souplesse/étirement car le muscle est réchauffé et on a moins de risque de se blesser. Il se pratique en 26 postures combinées à des exercices de respiration, et au cours desquels on transpire beaucoup, ce qui est absolument intéressant pour éliminer les toxines et perdre du poids. En général, une séance dure 90 minutes.

Absolument déconseillé aux personnes cardiaques et aux femmes enceintes.

Et surtout, Pensez à bien vous hydrater pour ce type de séance !