

Le Hatha Yoga, la base de tous les Yoga

Le Hatha yoga est la forme de yoga la plus connue en occident, notamment pour ses bienfaits sur les plans physique, mental et émotionnel.



C'est un yoga dit "dynamique", non pas parce qu'il est physique mais parce qu'il y a un grand nombre de postures qui s'enchaînent durant la séance et celles-ci sont différentes d'un cours à l'autre.

C'est une discipline qui vient de l'Inde, une science de l'être humain qui a pour but la connaissance de Soi, dans une démarche de développement personnel.

Le yoga est une pratique millénaire, un art de vie, une philosophie qui permet à l'individu de se connecter à sa vraie nature, son être profond, pour atteindre la paix de l'esprit.

Le hatha yoga consiste en :

- des techniques posturales que l'on appelle **asana**
- des techniques respiratoires que l'on appelle **pranayama**
- des techniques de relaxation que l'on nomme yoga nidra

En pratique :

Un cours de yoga commence par un moment de retour au calme, assis ou debout, dos droit durant quelques minutes, afin de se centrer, de s'ancrer et de revenir à l'instant présent.

Ensuite commence le travail postural (enchaînement de plusieurs postures différentes à chaque cours) **debout, à genoux, assis, sur le dos, sur le ventre** et le travail respiratoire (la respiration se fait par le nez).

Les postures s'enchaînent autour d'un axe central qui est la colonne vertébrale.

Et enfin la séance se termine allongé sur le dos en savasana (la grande posture de détente profonde) pour la relaxation afin que le corps intègre tout le travail fait durant la séance puis assis.

Les principes fondamentaux :

- le professeur guide la séance et donne les directions à suivre, sachant qu'à tout moment l'élève doit garder à l'esprit qu'il est le seul maître en sa demeure et qu'il doit toujours être **dans le respect des possibilités du corps dans l'instant**.
- chaque personne est différente et en yoga, **on ne se compare pas aux autres**, on reste centré.
- Il ne doit y avoir **aucune compétition envers soi ou les autres** (ce qui différencie le yoga du sport).
- le plus important c'est le parcours et non la destination.
- une fois installé dans la posture, celle-ci doit être **stable et confortable**.
- à aucun moment, on ne doit ressentir de douleur, l'étirement musculaire prévaut.
- la **présence à soi en étant dans « l'ici et maintenant »**, dans l'instant présent.
- la prise de conscience de notre schéma corporel.
- les asana (techniques posturales) et le prânâyâma (exercices respiratoires) permettent le réajustement et le rééquilibrage des énergies en nous.
- l'état d'intériorité (concentration) qui va s'installer avec la pratique et qui permet **l'apaisement du mental**. Les fluctuations du mental sont en effet, suivant les textes fondateurs du Yoga, responsables de nos souffrances.
- le yoga, c'est **l'alternance de l'action et du lâcher-prise**.

Les bienfaits :

Sur le plan *physique* :

- souplesse et amélioration des problèmes de dos
- un squelette et des articulations renforcés
- atténue les douleurs chroniques

Sur le plan *mental* :

- davantage de concentration
- amélioration de la mémoire
- un esprit plus clair

Sur le plan *émotionnel* :

- réduction du stress et de l'anxiété
- facilite la gestion des émotions
- meilleure qualité de sommeil

Sur le plan *énergétique* :

le yoga nettoie, équilibre, purifie, renforce le corps physique, mental, émotionnel et spirituel ; il permet ainsi une réelle transformation intérieure.

A qui s'adresse t'il :

Il peut être pratiqué par **tous**, jeunes, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées et peut être adapté pour les femmes enceintes.