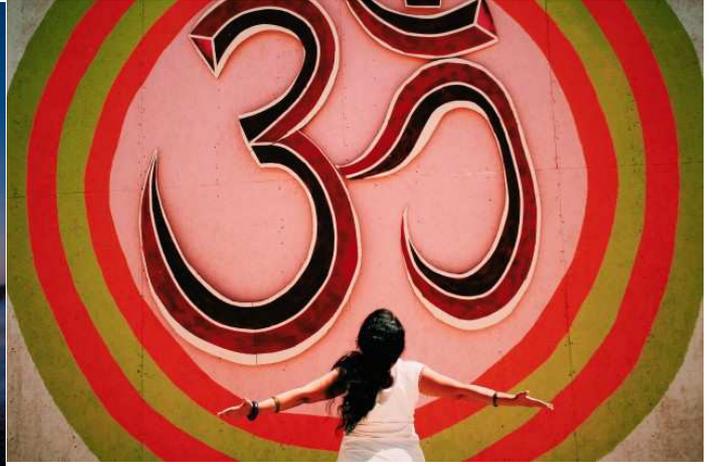




CEPY
Centre d'Etudes et de Pratique du YOGA
Melle



Que savez-vous du yoga ? VRAI ou FAUX ?

Être souple est indispensable pour pratiquer le yoga.

FAUX Moins on est souple, plus on a besoin du yoga. Les progrès sont rapides et vous serez surpris de ce que votre corps peut accomplir après quelques séances.

Petit à petit, le corps se délie, la musculature s'équilibre et se renforce, pour développer des corps souples et harmonieusement musclés.

Le yoga favorise une bonne santé.

VRAI La pratique du yoga aide à réduire le stress, procure un travail musculaire profond. Ce faisant, on se sent mieux dans son corps et dans sa tête, on régule son appétit, améliore son sommeil et retrouve le sourire ...Certains pratiquants témoignent avoir vu s'effacer leurs maux de dos, et parfois même avoir pu se défaire de leurs médicaments".



Les exercices de respiration (pranayama) permettent de réguler le système endocrinien, certaines postures (asanas) libèrent les émotions. Dans le contact avec le corps, on apprend à mieux gérer ses émotions. On remet le corps en contact avec la source de ce qu'on est, on se ré-énergise et on se recentre sur des choses essentielles.

Le yoga est une religion.

FAUX La 1^{ère} motivation des yogins est souvent l'entraînement physique, la volonté de sortir du stress, de prendre soin de soi.

On y apprend à écouter ses sensations et à maîtriser sa respiration, à mettre du lien entre le corps, le souffle et l'esprit. Très vite on constate que la pratique entraîne des changements subtils en soi, ce qui peut intéresser les plus cartésiens. La méditation n'est pas un but mais une étape vers laquelle nul n'est tenu d'aller mais qui s'impose souvent comme une évidence.

Chacun est libre de s'arrêter où il le veut sur le chemin du yoga et donc aussi de poursuivre dans la voie de l'éveil spirituel.

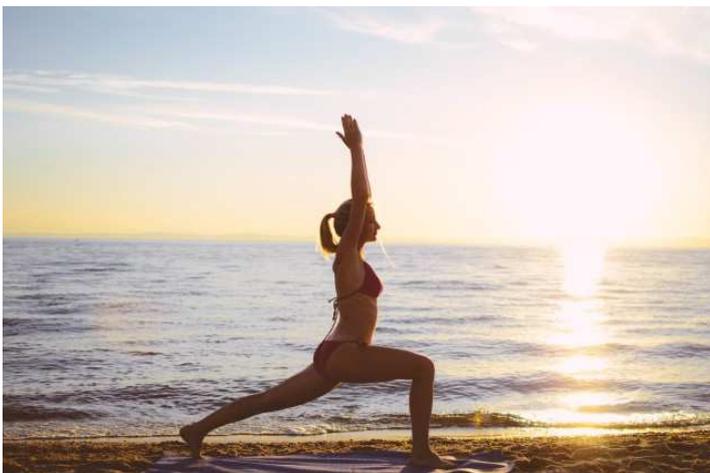
Le yoga convient mieux aux seniors

FAUX Le yoga peut être pratiqué et procure des bienfaits à tous les âges.

Pour les seniors, des mouvements lents et des appuis sur les murs ou des chaises aident à entretenir souplesse, tonus musculaire et équilibre. Même après 80 ans, il est encore temps d'essayer !



Pour les plus jeunes, l'enseignant propose d'aller plus loin dans les postures ou de les tenir plus longtemps pour solliciter davantage la musculature. Il aide à se déconnecter de tous les écrans, ordinateurs, tablettes et autres smartphones, pour entrer dans une autre relation à l'espace-temps.



Le yoga n'est pas un sport

VRAI Aucune notion de performance ou de compétition dans le yoga. On s'y donne un rendez-vous avec soi-même, pour bouger son corps librement, sans se sentir évalué ou jugé sur ses limites. Chaque séance est l'occasion de redécouvrir son corps dans ses possibilités ou ses blocages du moment. Un jour on peut, un autre pas, tout simplement, et on l'accepte !

Le Yoga : une sagesse millénaire

Le yoga est une pratique vieille de plus de 4000 ans, qui s'inscrit très profondément dans la tradition indienne.

À l'origine, il est avant tout considéré comme une discipline spirituelle. Mais très vite, les adeptes se rendent compte qu'il est aussi source de santé et de calme, d'où un curieux mélange d'exercices spirituels, intellectuels et physiques, qui se fonde sur toute une philosophie

Les bienfaits du Hatha- Yoga

Ils sont très nombreux. On peut citer notamment :



- Amélioration globale de la posture
- Renforcement de la souplesse du corps et de l'esprit
- Renforcement musculaire harmonieux
- Détente profonde
- Meilleure concentration, meilleur ancrage, meilleure clarté de l'esprit
- Développement des capacités respiratoires
- Améliorations de la santé générale (meilleur sommeil, diminution du stress, meilleurs choix alimentaires...)

Nota Bene : le Yoga est une pratique ! Cela signifie que la régularité et la constance sont très importantes pour pouvoir pleinement profiter de ses bienfaits.

Il n'y a pas de « résultats » immédiats et pratiquer développe grandement la patience et le lâcher-prise !

Le Hatha Yoga est le yoga de l'effort physique et de la maîtrise du souffle. Il insiste beaucoup sur le développement d'une santé rayonnante, la stimulation des énergies latentes, et l'apaisement du mental. En permettant l'équilibre des différentes énergies dans le corps humain, et celui du mental et du physique, il contribue au bien-être général de l'individu.

Comment se déroule une séance ?

Le travail de l'élève consiste essentiellement, en suivant la voix du professeur, à prendre les postures demandées, en contrôlant sa respiration, sans tension nerveuse ou mentale, en se concentrant uniquement sur l'activité de son corps.

Les cours de groupe réunissent en général un maximum d'une vingtaine de personnes. Ils durent au CEPY 1 h 30. Au cours d'une séance, l'élève effectue principalement :



- Des salutations (au soleil, à la lune...) qui sont des enchaînements
- Des postures sur le dos, assis, debout, sur les genoux
- Des postures d'équilibre
- Des gestes de relaxation et des exercices sur le souffle (pranayama)
- Des postures méditatives (assises) pour calmer le corps et le mental

Selon les types de yoga et les professeurs, il y a de nombreuses façons d'aborder une séance. Celle-ci s'articule cependant toujours en plusieurs étapes.

1. **Retour au calme** : Les yogins se concentrent sur eux-mêmes, observent leur état d'esprit, font le vide.
2. **Travail postural** : les séries de postures (asanas) s'enchaînent dans un ordre choisi par le professeur et aboutissent à une posture finale représentant, en quelque sorte, le thème du cours.
3. **Travail respiratoire** : c'est le temps du pranayama. En position assise (parfois allongée), les yogins portent leur attention sur les mouvements du diaphragme.
4. **Relaxation** : pratiquée dans la posture dite du « gisant » (allongé sur le dos), elle consiste à fermer les yeux et à détendre tout son corps.

Sources et biblio : 10 raisons de se mettre au yoga, le cours de yoga qui vous convient, rester zen grâce au yoga

