

# YOGA

Le **YOGA** est une pratique à vocation universaliste et s'adapte à chaque pratiquant. Le **YOGA** est également une pratique dénuée de tout esprit de performance ou de compétition. Quel que soit son âge, sa corpulence, il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » niveau, il suffit simplement d'adapter les postures à ses propres capacités. Il n'y a pas d'objectif à atteindre pour réussir sa pratique, une séance de yoga réussie est simplement une séance de yoga où l'on donne le meilleur de soi-même.

N'importe qui peut donc s'y adonner et en retirer les bénéfices.

## YIN YOGA

Le **YIN YOGA** est grandement influencé par les philosophies asiatiques, le Taoïsme et la médecine traditionnelle chinoise. En **YIN YOGA**, on tentera de prendre conscience des méridiens du corps. Chaque méridien est associé à différents organes ou différentes zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie, le chi. Celui-ci circule dans notre corps à travers les méridiens qui, s'ils sont bien irrigués, sont garants de notre équilibre physique et moral. Le yin permet de travailler sur les tissus conjonctifs, passifs – les fascias. Par ailleurs, le yin stimule aussi le système nerveux parasympathique, celui responsable de la régulation de notre fréquence cardiaque et de notre digestion.

## HATHA YOGA

En occident, le **HATHA YOGA** est perçu comme la forme la plus « traditionnelle » et authentique du yoga. Le terme « haṭha » (हठ) signifie vigueur, effort. Concrètement, le HATHA YOGA vise à un développement et une harmonisation des capacités corporelles et mentales. D'un point de vue technique, le HATHA YOGA est une discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse) Dans la pratique, en HATHA YOGA on associe le contrôle du souffle (pranayama) à des postures physiques (asanas), à des mantras et à de la méditation. Les séances de HATHA YOGA régulières permettent de gagner en souplesse, en force, en concentration et en estime de soi. Les progrès et les bienfaits sont généralement beaucoup plus rapides à se faire sentir qu'on ne l'imagine, en cela c'est une activité très gratifiante.

## KUNDALINI YOGA

Le **KUNDALINI YOGA** est une pratique un peu différente des autres types de Yoga. C'est une véritable technique qui utilise le mouvement, la respiration et le son. **Amené d'Inde par Yogi Bhajan en 1968**, le KUNDALINI YOGA est extrêmement populaire aux États Unis et émerge fortement depuis deux ans en France. Véritable philosophie de vie, le KUNDALINI YOGA est un chemin vers l'acceptation de sa véritable identité et vers son plein potentiel. Le KUNDALINI YOGA est un chemin, où l'ego, la performance n'ont pas leur place.

«Va à l'intérieur de toi même, sors-en tout le bonheur et les sourires, et diffuse-les gratuitement, comme une princesse de radiance. » YOGI BHAJAN