

Hatha Yoga



Définition

Yoga (du sanskrit : «yuj» = union, relier l'esprit, unification) fait partie de la médecine de l'Inde (Ayurveda). Le yoga traditionnel implique des règles concernant tous les aspects de la vie comme la nourriture ou l'hygiène personnelle. Dans les pays occidentaux, c'est la forme simplifiée du hatha-yoga qui est principalement pratiquée aujourd'hui: des exercices corporels et respiratoires ont pour but ultime la quête d'une harmonie, d'une unité du corps, de l'esprit et de l'âme.

Origine

Le yoga fut développé en Inde, il y a environ 5000 ans. La forme classique du yoga remonte au maître «yogi» Patanjali qui, au IIe siècle av. J.-C., codifia les «huit membres du yoga» (traité des Yoga-Sûtras). En Europe, on entendit parler du yoga pour la première fois au IVe siècle apr. J.-C. lors des campagnes d'Alexandre le Grand. Plus tard, de nombreuses variations se développèrent à partir de l'enseignement originel du yoga. C'est dans les années 1960 et 1970 que le yoga devint populaire en Occident.

Principes

Le yoga n'est pas seulement une technique d'exercice, mais aussi une philosophie de vie. La version simplifiée du Hatha Yoga, répandue en Occident, est une forme de yoga orientée vers le corps. L'objectif du yoga vise le parfait contrôle du corps et de ses fonctions. C'est ainsi que de nombreuses fonctions corporelles comme la

circulation sanguine, le rythme cardiaque, la digestion, le sommeil, etc. peuvent être améliorées, mais aussi les capacités intellectuelles et spirituelles. La pratique régulière des exercices de yoga procure une sensation de profonde sérénité. Le yoga nécessite très peu de chose pour être pratiqué : un tapis de sol, une serviette, une couverture pour la relaxation finale et des vêtements souples et confortables.



© 2019 Eskamed SA

Je propose des cours individuels qui durent environ une heure.

Après avoir cerné vos besoins, je vous guiderai par un enchaînement de postures adaptées à vos capacités et à vos objectifs.

Les séances individuelles permettent de progresser très rapidement : vous êtes corrigé(e) régulièrement ce qui vous assure une très bonne assimilation et un niveau de sécurité que l'on trouve moins au sein d'un groupe. A noter que le yoga est une discipline qui requiert de l'assiduité et de la régularité.

Pour une personne débutante, comptez cinq à huit séances pour acquérir les mouvements de base au rythme d'une séance par semaine en moyenne.

Ensuite vous pouvez pratiquer chez vous à votre rythme et revenir de temps en temps pour vérifier que vos postures sont justes ou pour en acquérir d'autres.

