



l'histoire du yoga :Le yoga a été conçu par des sages de l'Inde ancienne pour guérir le corps et l'esprit. Il s'agit d'une science, et de nombreuses études ont démontré les bienfaits du yoga.

les 5 principes du yoga :

1. les exercices appropriés : les asanas qui régénèrent le corps e agissant sur la colonne vertébrale et le système nerveux central, ainsi que sur tous les muscles volontaires et involontaires. Les tendons et les ligaments sont sollicités, les organes internes sont massés, stimulés, régulés. C'est très différent du sport qui sollicitent essentiellement les muscles volontaires et brule de l'énergie. Le yoga régénère et préserve l'énergie. Vous allez découvrir 12 postures de base et leurs variations de manière progressive, en douceur.. ainsi que tous les bienfaits, ainsi que les exercices préparatoires comme Surya Namaskara "la salutation au soleil", que vous découvrirez samedi prochain.

2. la respiration correcte : pranayama, qui stimule les réserves d'énergie ou prana du plexus solaire, revitalise le corps et l'esprit. Une respiration consciente et profonde permet de dominer les tensions et les émotions, la maîtrise du souffle permet de soulager les symptômes et favorise la guérison. Le souffle est indissociable des émotions : la preuve est que lorsque vous avez peur vous retenez le souffle.... lorsque vous êtes bien... votre souffle est plus lent.... de manière naturelle

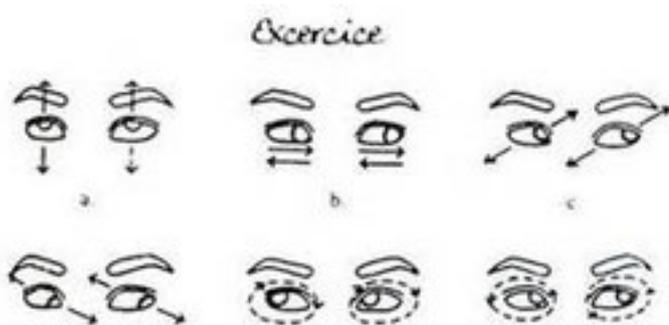
3. Une relaxation parfaite

4. Une alimentation saine, nous verrons plus tard de quoi il s'agit

5. pensées positives et méditation : ce sont les 2 clés du yoga pour parvenir à la paix de l'esprit.

Les asanas prépare le corps et le mental à la pratique de la méditation. La concentration sur les pensées positives favorise la paix de l'esprit et la santé générale. La pensée est créatrice, en contrôlant votre mental vous choisissez votre réalité, vous devenez artiste de votre vie.

YOGA DES YEUX :



EXERCICES POUR LES YEUX :

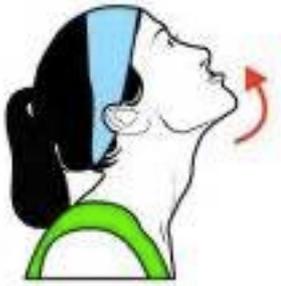
ces exercices renforcent les yeux et les détendent, agissent aussi sur le système nerveux et sur le centre des émotions via les nerfs optiques.

Vous devez garder la tête et le cou droit, seuls les yeux bougent.

- Haut-bas x 10 fois, fermer les yeux, reposer les yeux (30s)
- Ouvrez grand les yeux, regarder loin à droite , loin à gauche x 10 fois, fermez les yeux...
- En haut à droite, en bas à gauche
- roulez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre , faire des cercles x 10 fois , reposer
- même chose en sens inverse

Terminer en frottant les mains et en les posant délicatement devant les yeux sans toucher les yeux (30s)

EXERCICE POUR LE COU :



1. le dos est droit, les épaules basses et détendues, incliner doucement la tête vers l'avant , sentez l'étirement à l'arrière du cou.
2. incliner lentement la tête vers l'arrière, sentir l'étirement du cou
(répéter 1 et 2 , 3 à 6 fois)
3. abaisser l'oreille droite en direction de l'épaule droite, puis de l'autre côté, garder les épaules basses, 5 à 10 fois
4. Tourner la tête vers la droite, sentez l'étirement à gauche, même chose de l'autre côté, 5 à 10 fois.
5. Toucher le menton à la poitrine avant de tourner la tête dans le sens des aiguilles d'une montre, très lentement 3 fois dans ce sens et 3 fois dans le sens inverse.

RESPIRATION ABDOMINALE / DIAPHRAGMATIQUE :



Le prana ou énergie vitale, circule dans le corps via des canaux énergétiques. Les exercices de respiration yogique augmente le flux du prana, les asanas stimulent les points d'intersections des méridiens ou nadis, le pranayama ou exercice de respiration yogique équilibre les hémisphères droit et gauche. Vous découvrirez ces bienfaits dès la 2ème séance.

Pour bien pratiquer les exercices de respiration ou pranayama, il faut bien pratiquer la respiration abdominale ou diaphragmatique et comprendre son mécanisme.

Le diaphragme est un muscle qui sépare le thorax de l'abdomen. À l'inspiration le diaphragme se contracte et descend, il appuie sur les organes abdominaux (estomac, foie...etc), ce qui fait que les organes et l'abdomen vont vers l'extérieur. Si vous rentrez l'abdomen à l'inspiration vous bloquez le diaphragme.

Le mouvement diaphragmatique masse les organes. Quand le diaphragme descend un vide se crée dans les poumon et l'air rentre naturellement sans forcer. Cette respiration attire l'air dans la partie basse des poumons, remplissant ainsi la plus grande partie, ce qui favorise une meilleure oxygénation du sang. L'expiration se fait naturellement, le diaphragme se détend et remonte , l'abdomen va vers l'intérieur et l'air est expulsé.

MÉDITATION ET PENSÉES POSITIVES :

Pourquoi méditer ? La méditation est au coeur du Yoga.

La méditation apaise le mental et le corps, équilibre le système nerveux, stimule le parasympathique, le rythme cardiaque ralentit, les organes internes se reposent, le système immunitaire est stimulé, la méditation favorise une bonne santé et protège des maladies.

On sait que les vibrations engendrées par les pensées et les émotions affectent chacune des cellules du corps, les pensées négatives perturbent la régénération des cellules et l'équilibre interne. Dans la méditation la concentration et les pensées positives favorisent la bonne santé mentale et physique.

Durant la méditation vous apprenez à vous concentrer sur le présent...

La méditation est la cessation des activités mentales.