



BIENVENUE CHEZ YOGAMONDE

CONSEILS PRATIQUES ET INFORMATIONS POUR DÉBUTANTS

- Le yoga se pratique pieds nus sur une surface (tapis) antidérapante.
- Portez des vêtements confortables qui ne serrent pas la taille et qui vous permettent de bouger librement (prenez note qu'il fait toujours un peu plus chaud dans un studio de yoga que dans un centre de conditionnement physique.)
- Retirez vos bijoux et montres. Pour favoriser le travail de respiration profonde, évitez de porter parfum et eau de toilette.
- Buvez avant et après la pratique de yoga, car il n'est pas recommandé de boire durant la pratique pour ne pas détruire la chaleur interne des organes qui amorce le travail de purification des organes et de lubrification des tissus.
- Ne mangez pas avant une pratique de yoga; attendez 4 à 5 heures après un repas lourd et 1 à 2 heures après une collation.
- Pendant la séance, écoutez attentivement les instructions du professeur et restez concentré sur les messages de votre corps. Vous avez l'entière responsabilité d'exercer une posture, de la maintenir ou d'en sortir.
- Ne retenez jamais votre souffle. De manière générale, inspirez dans les mouvements ascendants et expirez dans les mouvements descendants selon les instructions de votre instructeur.
- Effectuez les mouvements en douceur sans forcer votre corps, sans dépasser vos limites et vos capacités physiques. Si vous êtes enceinte, avez vos menstruations, avez un inconfort ou une limite physique, une blessure ou prenez un médicament, avisez-en votre professeur.
- Quand une variante d'une posture est fournie, essayez d'abord la plus simple des deux.
- Terminez toujours votre séance, quelle que soit la durée, par une posture de relaxation profonde.
- Si vous avez des questions, demandez conseil à votre professeur.

LES CATÉGORIES DE POSTURES ET LEURS BIENFAITS

Le yoga est une discipline ancestrale et un excellent moyen de maintenir ou de retrouver notre santé physique et mentale.

En yoga, toutes les postures sont adaptables en fonction de vos capacités et de vos limites. Le yoga est une pratique complète qui tonifie le corps et apaise l'esprit. Il existe différentes catégories de postures pour vous aider à gagner force et souplesse.

Les postures debout

Elles donnent une base solide à la pratique, elles amplifient la force, l'énergie et la détermination du pratiquant, des qualités que l'on peut ensuite utiliser dans les autres postures. Elles développent la conscience du corps.

Les postures assises

Elles améliorent l'élasticité des hanches, des genoux et des chevilles. Elles réduisent la tension dans le diaphragme et la gorge, adoucissent la respiration. Les postures assises en flexion avant sont des postures reposantes qui calment le système nerveux et apaisent l'esprit.

Les torsions

Elles étirent et font pivoter la colonne vertébrale. Elles soulagent les maux de dos, les raideurs du cou et des épaules. Les organes internes sont stimulés par la rotation du tronc, ce qui favorise la digestion. Quand la colonne vertébrale gagne en souplesse, la circulation sanguine s'améliore dans les nerfs de la colonne, augmentant le degré d'énergie du corps tout entier.

Les postures inversées

Elles revitalisent l'organisme. Le cerveau est nourri par le sang qui y afflue. Comme aucun poids n'est porté sur la partie basse du corps, les postures inversées soulagent les jambes fatiguées.

Les postures allongées

Elles étirent l'abdomen et améliorent l'élasticité de la colonne et des hanches. Certaines ne demandent aucun effort, alors que d'autres renforcent le dos, les bras, les fessiers et les jambes.

Les postures relaxantes

Elles sont pratiquées en fin de séance pour détendre le corps et apaiser le mental.

Il est recommandé de pratiquer le yoga chaque jour durant de courtes séances et c'est pourquoi nous vous offrons des outils tels que des CD et DVD pour pratiquer à la maison. Pour plus d'informations, visitez notre boutique en ligne ou en studio.