Hatha yoga

Le Hatha yoga que nous pratiquons comprend essentiellement des postures et des exercices portant sur la respiration. Les séances se finissent par une relaxation d'environ 15 minutes.

Leur pratique régulière apporte les bienfaits suivants

Sur le plan physique

Les postures apportent tonicité, souplesse .
On écoute son corps et on le respecte, on n'est pas dans la performance, ni dans le jugement.

L'objectif n'est pas d'aller plus loin que son voisin mais juste d'aller là où son corps peut aller.

La concentration, la respiration, le temps vous feront gagner quelques millimètres voire quelques centimètres. Et si on ne gagne rien du tout, au moins on n'en perd pas !

Sur le plan mental

Tous nos sens (vue, ouïe, odorat …) sont naturellement tournés vers l'extérieur ! A quel moment notre cerveau écoute-t-il le corps qui le porte ?

Lors d'une séance de yoga, le mental est attentif au corps : On doit s'appliquer dans la justesse de la posture, dans le phasage de la respiration et ressentir son corps pour ne pas le brusquer et se faire mal

Il ne s'agit plus de souplesse mais d'écoute et de concentration !

On peut arriver au cours tendu par les tracas de la journée, ou stressé par tout ce qui n'a pas été fait et qui reste à faire ; les contraintes sont nombreuses ! Après quelques minutes de yoga, le cerveau n'est plus dans le passé ni dans le futur. Il est dans le présent, dans le ressenti.

Au fur et à mesure, le corps se pose, le calme s'installe, le mental s'apaise et l'on commence à percevoir la signification du terme ''paix intérieur''.

Sur le plan respiratoire

Nous respirons environ 15 fois par minute soit environ 20 00 respirations par jour.

Par chance, cet acte vital, se fait naturellement et nous demande aucune attention.

Revers de la médaille, nous respirons à minima. Nos poumons ne se vident jamais complètement et notre diaphragme qui est le muscle principal de l'inspiration, ne se contracte que légèrement.
L'air de nos poumons se renouvelle que partiellement.

Les yogis attachent une grande importance à la respiration.
L'expiration est associée aux postures de fermeture (Ex : les genoux viennent se placer contre la poitrine). L'expiration apporte la détente, et amène la décontraction des muscles.
L'inspiration se fera dans des postures d'ouverture (Ex : en levant les bras au ciel). L'inspiration porte. Elle est source de tonicité.
Lors de la tenue des postures, les millimètres voire les centimètres se gagnent principalement en se concentrant sur sa respiration.

Leur alternance répétée renouvelle totalement l'air vicié de nos poumons, redonne de la souplesse à notre cage thoracique et stimule notre diaphragme.

Une respiration profonde associée aux postures a également un effet bénéfique sur nos viscères. Ils sont massés, comprimés : Le sang y est chassé et se trouve (enfin) renouvelé. Les cellules mieux oxygénées retrouvent leur efficacité.

Enfin la respiration est un moyen de capter le prana, l'énergie subtile. On pénètre là dans un univers plus mystérieux pour nous occidentaux qui ne peux pas être approfondi dans cet article mais pour lequel une importante littérature est disponible. Il s'agit de cette énergie qui circule via les méridiens. (Voir l'article portant sur DO-IN Shiatsu et le paragraphe ci-dessous). Capter le prana, c'est augmenter son énergie vitale.

Sur le plan énergétique

De l'énergie circule par les méridiens. Pour de multiple raisons cette énergie peut se bloquer. Cela peut se traduire par des contractions musculaires ou par des dysfonctionnements d'organes…
Le travail sur les points d'acupuncture est un remède.
Une autre solution consiste à étirer les méridiens. C'est le principe du DO-IN Shiatsu (voir l'article sur la page d'accueil). De la même façon, les postures de yoga étirent les méridiens et améliorent la circulation de l'énergie.

Certaines postures peuvent s'accompagner de concentration sur un chakra.

Informations pratiques sur les cours

Tous les cours durent 1 h 30 et ont lieu uniquement durant les périodes scolaires.

Horaires	Professeures	Lieux
Mardi soir de 19 h 00 à 20 h 30	Catherine Chedeville	Salle du Mont Fortin
Mercredi matin de 10 h à 11 h 30	Evelyne Grenet	Salle Schuman
Jeudi matin de 10 h 00 à 11 h 30	Catherine Chedeville	Salle du Mont Fortin
Jeudi soir de 19 h 15 à 20 h 45	Catherine Chedeville	Salle du Mont Fortin
Vendredi matin de 10 h 00 à 11 h 30	Evelyne Grenet	Salle Schuman

Lieux : **Centre multifonction du Mont Fortin**, 491 rue Robert Pinchon, Bois Guillaume.

Salle Schuman, 398 rue du général de Gaule, Bois Guillaume

Coût : 230 € à l'année ; 175 € en tarif réduit. Tarifs dégressifs en cours d'année. (1)(2)

Tenues : des vêtements souples sont préférables. Penser à prendre une couverture ou similaire pour se couvrir, lors de la relaxation. Prendre également un tapis et un coussin.

Matériel : venir avec son tapis.

L'inscription a une discipline de l'USCB yoga donne l'accès gratuit à tous les ateliers proposés durant la saison (voir la liste en page d'accueil) – tarif pratiqué pour les extérieurs à l'association : 10 € / atelier.

(1) 50 % de réduction, s'il s'agit d'une deuxième activité au sein de l'association.

Ateliers compris dans la cotisation : suivant programmation