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 10 minutes.

Leur pratique régulière apporte les **bienfaits** suivants :

Sur le plan physique

Les postures apportent tonicité et souplesse.
Nous écoutons notre corps et nous le respectons, nous ne sommes 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 intérieure''.

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 ne se renouvelle que partiellement.

Les yogis (les maîtres qui pratiquent et enseignent le yoga) 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 fait 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 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 renouvelé. Les cellules mieux oxygénées retrouvent leur efficacité.

Enfin, la respiration est un moyen de capter le prâna, 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 le paragraphe ci-dessous). Capter le prâna, c'est augmenter son énergie vitale.

Sur le plan énergétique

De l'énergie circule par les méridiens. Pour de multiples 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. 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.

Variante : yoga doux et adapté

Les bienfaits énumérés ci-dessus sont exactement les mêmes.

Ce cours s'adresse aux personnes ne pouvant plus pratiquer aisément dans les cours de yoga traditionnels sur tapis ou aux personnes à la recherche d'une activité physique douce. Les difficultés peuvent être diverses : l'arthrose qui s'installe avec l'âge, une perte de mobilité suite à l'implantation de prothèses ou suite à des fractures ou des opérations, des douleurs (articulaires…), une maladie chronique diminuant les capacités physiques, la perte d'équilibre, la perte de souplesse etc...

La pratique avec une chaise permet de se libérer des contraintes classiques des longues postures debout, sur les genoux ou allongées. Ce cours "sur-mesure" propose une pratique adaptée aux difficultés de chacun, permettant de retrouver petit à petit la détente physique, le bien-être mental et l'apaisement des émotions.

Informations pratiques sur les cours

Horaires (cours hebdo de 1h30)	Professeurs	Lieux
Lundi soir de 19h à 20h30	Sophie Dumont	Centre du Mont Fortin/salle 3
Mardi soir de 19h à 20h30	Catherine Chedeville	Centre du Mont Fortin/gymnase
Mercredi matin de 10h à 11h30	Evelyne Grenet	Salle Schuman /salle 1
Jeudi matin de 10h à 11h30	Catherine Chedeville	Salle Schuman
Jeudi après-midi de 14h30 à 16h	Stéphanie Wallet	Salle Schuman
Jeudi soir de 19h15 à 20h45	Catherine Chedeville	Centre du Mont Fortin/salle 3
Vendredi matin de 10h à 11h30	Evelyne Grenet	Salle Schuman

Lieux : **Centre Multifonction du Mont Fortin** : 491 rue Robert Pinchon à Bois-Guillaume

Salle Schuman **:** 328 rue du Général de Gaulle à Bois-Guillaume

Tenue : des vêtements souples et confortables. Apporter un tapis et un coussin. Prendre également une couverture ou similaire pour se couvrir lors de la relaxation.

Ateliers : ouverts **aux adhérents et non adhérents**. Participation : 12€ par atelier et par personne

Lieu : Centre Multifonction du Mont Fortin à Bois-Guillaume, le samedi après-midi de 14h30 à 16h30