Yoga Votre santé .

Yoga signifie en sanscrit « **lien** », qui unit et réunit les différentes parties de l'être. Les exercices corporels et respiratoires réalisés en conscience permettent au corps, au cœur et au mental de fonctionner en unité, d'arrêter le flot des pensées et d'apaiser le mental.
Le but du Yoga est de **reconnaître sa vraie nature**, d'accéder à la juste perception des choses pour aller vers la **paix intérieure**, et mettre un terme à la souffrance.

Le **Yoga SIVANANDA** est une science complète de la vie, qui trouve son origine en inde il y a des milliers d'années. Les anciens yogis percevaient le corps physique comme un véhicule, conduit par le mental, l'âme étant l'identité véritable de l'homme, et l'action, l'émotion, et l'intelligence, les trois forces agissant sur ce corps véhicule. Pour un développement harmonieux, ces trois forces doivent s'équilibrer. Considérant la relation étroite entre le corps et le mental, les yogis ont mis au point une méthode unique pour maintenir cet équilibre : méthode qui combine tous les mouvements nécessaires à la santé physique, et les techniques de respiration et de méditation qui mènent à la paix intérieure.

Le Yoga a donc une action directe sur le corps (tonicité et souplesse, relâchement des tensions) qui se reflète sur le mental (bien-être, équilibre, connaissance de soi) et amène un équilibre entre ces 2 pôles. Voici quelques un des bénéfices de la pratique régulière du Yoga :

- Améliorer ou conserver **une bonne forme physique** (bien-être global, circulation veineuse, sommeil….).
- Développer ou conserver une bonne forme physique telles que **la souplesse, et la force musculaire** (lutter contre les effets liés à l'âge).
- Accéder à une meilleure **connaissance de son propre corps** (physiologie, tonus musculaire).
- Mieux **gérer ses douleurs** par relâchement des zones contractées.
- S'approprier des outils(respiration, mouvements) pour **mieux gérer le stress** de la vie courante, professionnelle, ou des situations délicates de la vie.
- Etre plus **en contact avec ses émotions** pour mieux les gérer.

TSVP

- Valoriser ses compétences, ses potentiels créatifs et de communication avec les autres.

- Etre conscient de ses possibilités, **avoir confiance en soi**.

Le Yoga Sivananda propose un programme en cinq points pour obtenir une meilleure santé physique et mentale par le Yoga

Les cinq principes essentiels sont :

- les exercices corrects **Asanas** qui signifie *posture stable* : Souplesse et meilleur fonctionnement des organes internes.

- La respiration correcte **Pranayama** qui signifie la *science du contrôle du souffle* : Contrôle et stockage de l'énergie, vitalité et force rayonnante.

- La Relaxation correcte **Savasana** qui signifie *posture du cadavre*: Régule et équilibre le corps et l'esprit. C'est la façon la plus naturelle de redonner de l'énergie à son corps et à son esprit.

- Une alimentation Saine: fournit la force nécessaire. Dans la philosophie du yoga il faut **manger pour vivre et non vivre pour manger.**

La méditation calme l'esprit par la concentration. Par ailleurs, la pensée positive et la méditation augmentent la clarté et la puissance mentales. Elle permet d'atteindre la connaissance du Soi.

« La santé est la vraie richesse.

La paix de l'esprit est le vrai bonheur.
Le yoga montre la voie ».
Swami Vishnudevananda

Christiane DUQUESNOY Professeur Diplômé YOGA VEDANTA SIVANANDA

Téléphone : 06/73/98/34/94 ou 06/79/59/49/00

yogavotresante02@gmailcom

www.facebook.com/yoga.votre.sante