

## LES BIENFAITS YOGA

### Histoire et bienfaits du yoga



Qu'est-ce que le yoga ? D'où provient cette discipline ?

Même s'il est difficile de dire précisément de quand date cette discipline, il n'en demeure pas moins que son origine nous vient d'Inde.

L'origine du mot « yoga » provient de « jug », une racine sanskrite très ancienne signifiant « le fait de relier, mettre ensemble », et concerne notamment le cœur, le corps et l'esprit. L'union se fait entre le soi universel et le soi individuel, une liaison entre l'Humain et l'univers.

Discipline spirituelle et corporelle, le yoga vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle.

Plus qu'une pratique sportive, le yoga est un moment privilégié dédié à soi-même, une bulle de bien-être offerte pour se détendre et créer des moments de sérénité au quotidien.

Avoir une meilleure conscience de son corps, c'est commencer à comprendre ses émotions et mieux les canaliser. Ainsi, se mettre au yoga, c'est prendre du temps et gagner en confiance en soi.

Les bienfaits du yoga sont nombreux puisqu'ils sont aussi bien mentaux, que physiques ou spirituels.

#### 1 - Diminue le stress et améliore la concentration

Le yoga permet de mieux respirer, de rester concentré et donc, de faire disparaître les tensions nerveuses. Le yoga aide à voir la vie

de manière plus sereine, plus simple et permet d'être mieux connecté à l'instant présent.

#### 2- Tonifie le corps

Le yoga gaine, sculpte et tonifie l'ensemble du corps. Certaines postures ont un effet tonifiant et pour chaque muscle, il existe un exercice adapté. Prenons l'exemple suivant : la posture du pont est parfaite pour tonifier les cuisses et les fessiers et la posture de l'arbre permet de renforcer, quant à elle, les obliques. A chaque posture son bénéfice !

#### 3- Accroît l'énergie, la souplesse et la capacité respiratoire

En yoga, la répétition des postures, la pratique régulière et la maîtrise de la respiration permettent d'acquérir une grande souplesse. Le travail sur la respiration, couplé aux postures renforcent le système cardiovasculaire.

#### 4- Développe l'équilibre, le bien-être et la confiance en soi

Activité valorisante, le yoga développe la confiance en soi. Moment privilégié dédié à soi-même, le yoga permet de détendre le corps pour calmer le mental. Avoir une meilleure conscience de son corps, permet de mieux comprendre ses émotions et de mieux les canaliser. Se mettre au yoga, c'est prendre du temps et gagner en confiance en soi !

#### 5- Améliore la qualité du sommeil

La pratique du yoga repose, détend et vient apaiser le mental. Le yoga aide à favoriser un sommeil de bonne qualité en calmant l'agitation des pensées qui est une des causes d'insomnie. Pratiquer le yoga avant de dormir aide à lutter contre les insomnies, l'apnée du sommeil, les difficultés à l'endormissement ou encore les réveils nocturnes.

#### 6- Accessible à tous

Le yoga est une activité physique très accessible, car chacun peut la pratiquer à son rythme suivant ses possibilités. Le yoga peut être commencé à tout âge et son objectif est une recherche de bien-être et d'harmonie. L'autre avantage du yoga est qu'il ne demande pas beaucoup de matériel. Un simple tapis de sol suffit. C'est donc une discipline que l'on peut facilement pratiquer chez soi, ou même en déplacements.

*Le yoga est une approche holistique du bien-être, essentielle pour cultiver une vie équilibrée, épanouissante et énergisante.*

*Comme vous avez pu le constater, les effets positifs du yoga sont nombreux. L'atout principal du Yoga est de prendre en considération l'humain dans son ensemble permettant ainsi aux pratiquants de ressentir les effets positifs du yoga sur leur corps et leur esprit. Cela implique un bien-être physique, émotionnel et spirituel.*