



Introduction au Yoga pour une plus grande souplesse et la santé physique

Qu'est ce que le Yoga et comment cette pratique peut améliorer la santé physique ?



Le Yoga est défini comme une activité physique qui incorpore des postures (asanas) et des techniques de respiration (pranayama) souvent jumelé ensemble pour créer une séquence de mouvements (vinyasas).

Cette pratique incorpore des périodes de méditation ou de relaxation afin de promouvoir la santé physique, mentale et spirituelle. Elle peut aussi être pratiquée afin d'améliorer la force, la souplesse et l'équilibre.

Apprenez l'importance de la respiration et comment celle-ci peut avoir un impact sur votre bien-être.



La respiration lors de la pratique de Yoga se concentre sur la respiration nasale complète. A chaque inspiration, vous remplissez votre ventre, votre cage thoracique et finalement votre poitrine d'air. Lors de l'expiration vous vous concentrez à vider vos poumons d'air complètement. En mettant l'emphase sur la respiration lors de votre pratique, vous pouvez réapprendre à votre corps comment mieux s'oxygéner et donc en tirer les bénéfices d'une meilleure oxygénation, tel que la clarté, le niveau d'attention et d'éveil mentale.

Apprenez les poses de bases, leurs bénéfices et comment optimisez ceux-ci.



Certaines séquences en yoga peuvent améliorer la force, l'endurance, la mobilité et l'équilibre. Apprendre à contrôler votre respiration peut non seulement améliorer l'apport en oxygène à votre corps, mais également vous permettre de mieux relaxer. Ceci peut donc diminuer le stress et favoriser un état de pleine conscience.

