

**L'origine du mot « Yoga »
vient du Sanskrit « Yug » qui signifie joindre, unir**

C'est une technique hindoue permettant d'harmoniser le corps, le mental et l'esprit afin d'accéder à un état de sérénité et de bien être.

Pratiquer le yoga permet de renforcer son corps, de s'assouplir, d'améliorer les fonctions de notre système respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal ainsi que de libérer son esprit de toutes contraintes.

La pratique du Yoga se traduit par la posture, la respiration et la concentration.

Né en Inde, le yoga est une discipline qui vise, par les exercices physiques, la méditation et l'ascèse morale, à unifier le corps et l'esprit. Relativement récent en occident, il y connaît depuis quelques années un succès sans précédent, grâce notamment au plébiscite de nombreuses stars.



Son origine et sa philosophie

Le [yoga](#) ne date pas d'hier : il se pratiquait déjà en Inde, vers le 3ème millénaire avant notre ère. Yoga signifie d'ailleurs « union » en sanscrit (langue littéraire de l'Inde ancienne).

Cependant, c'est au 4ème siècle avant J.-C. que Patanjali, considéré comme le père de la discipline, a rédigé les *Yoga Sutra*, texte de référence de la discipline. Il y détaille entre autres les 8 aspects - qu'il compare aux branches d'un arbre - formant le yoga :

- Yama**, l'habileté à communiquer avec la non violence
- Niyama**, l'observance envers soi-même
- Asana**, la pratique des postures
- Pranayama**, le contrôle de la respiration

- Pratyahara**, l'écoute sensorielle intérieure
- Dharana**, la concentration
- Dhyâna**, la méditation
- Samadhi**, la libération, ultime étape de la réalisation personnelle

Les cinq premiers aspects constituent les bases du **hatha yoga**, une discipline à part entière qui vise la santé et la concentration par l'hygiène de vie et les postures.

La discipline « sportive », le hatha yoga

L'immense majorité des cours de yoga concernent surtout la dimension corporelle, c'est-à-dire le hatha yoga. Dans la voie traditionnelle, il a pour but de conserver le corps dans un état de santé optimal et de discipliner l'esprit. Il s'articule autour de trois outils principaux :

-Les **postures**. De la charrue au bateau en passant par la demie lune, il en existe plus de 1 000. Statiques ou dynamiques (enchaînements comme la célèbre salutation au soleil), elles se font toujours sans forcer, dans le respect du corps, en prêtant une attention particulière au positionnement du corps et à l'alignement de la colonne vertébrale.

-Les **exercices respiratoires**. Indissociables de la pratique des postures, ils s'articulent autour de quatre phases principales de la respiration : l'inspiration, la rétention poumons pleins, l'expiration, et la rétention poumons vides. Pendant un cours de yoga, il existe ainsi différentes façons de respirer : en mettant l'accent sur l'une ou l'autre de ces phases, en adoptant un rythme lent ou rapide, en respirant par une narine seule, les deux narines, ou les narines alternées, en produisant ou non du son, en inspirant ou expirant plus ou moins longtemps.

-La **relaxation**. Cette phase, qui conclut généralement la séance, s'accomplit en position assise ou allongée. Elle s'accompagne d'une respiration lente et profonde, de suggestions, ou de sons très doux.

Les bienfaits

- Le premier atout du (hatha) yoga est qu'il est praticable par tous, hommes ou femmes, jeunes ou vieux, bien portants ou non. Dénué de compétition, il n'exige pas de compétences particulières et dépend surtout de la volonté, de la concentration et de la persévérance que chacun met à réaliser les postures et les enchaînements. Par ailleurs, bien qu'il s'inscrive à la base dans une pratique spirituelle, il ne nécessite absolument pas de connaissances philosophiques ou religieuses particulières.

- Il possède ensuite de nombreux bienfaits pour le corps : tonification musculaire, assouplissement, équilibre, renforcement de la région abdominale, diminution de la masse grasse...
- Il améliore également l'état de santé global : élimination des [toxines](#), stimulation des organes vitaux (digestifs, respiratoires, sexuels...), amélioration de la fonction cardiaque et de l'endurance...
- Grâce à la concentration et à la volonté qu'il requiert, il joue enfin un rôle essentiel sur le mental. Le stress et l'anxiété s'estompent progressivement, on ressent au bout de quelques séances un profond [bien-être](#) qui se répercute sur les actes de la vie quotidienne et les relations avec les autres.

Une discipline, des enseignements

Fort de son succès, le hatha yoga ne cesse d'évoluer. Même si les postures et les enchaînements restent inchangés, il existe de plus en plus d'enseignements différents du yoga qui combinent chacun les postures, les exercices respiratoires et la méditation d'une façon plus ou moins énergique ou douce, animée ou calme. Les plus courants sont l'**ashtanga yoga** (synchronisation de la respiration avec des enchaînements rapides de postures de plus en plus exigeantes), le **yoga intégral** (équilibre entre postures, respiration, méditation et [relaxation](#)), le **viniyoga** (intégration du mouvement à la respiration), le **yoga prénatal** (adapté aux femmes enceintes), le **bikhram yoga** (pratiqué dans une salle chauffée à 40 degrés)...

Se renseigner

Il n'existe pas à proprement parler de fédération française de yoga, au même titre qu'une fédération française de [tennis](#) ou de volley. Quant à la formation des professeurs, elle reste encore floue, mal réglementée : il n'existe pas, par exemple, de diplôme d'état.

L'idéal est donc de suivre des cours dans un club de [gym](#), au sein d'une municipalité ou d'une structure encadrée, qui trient souvent leurs enseignants sur le volet.

Par ailleurs, rien de tel que le bouche-à-oreille et l'expérience pour se faire une idée : avant de prendre une quelconque inscription, l'idéal est de se renseigner autour de soi et, si possible, de tester une -voire plusieurs- séances gratuitement afin de se faire une idée.