

Le Yoga

DÉCONSTRUISONS LES IDÉES PRÉCONÇUES ET LES PRÉJUGÉS

Le yoga est aujourd'hui une discipline pratiquée par des millions de personnes dans le monde. A la fois pour des bienfaits physiques, mentaux, émotionnels, le yoga montre à quel point la qualité de vie est améliorée. Pourtant, beaucoup de malentendus, de préjugés et d'idées fausses circulent sur le yoga et principalement en Occident.

Confrontés de plus en plus aux réseaux sociaux et à des personnes se décidant professeurs de yoga sans aucune formation ou sur des propositions commerciales pour devenir professeur de yoga en 3 semaines ...

Le yoga souffre d'une désinformation, d'un manque d'expérience et d'une mauvaise interprétation qu'il est temps de déconstruire.

Dans cet article nous allons aborder les plus grandes idées mal faites et rétablir quelques vérités.

Je vous invite également à vous rapprocher de certains professeurs reconnus tels que Philip RIGO chez Mitra (Centre de formation à Ixelles, a la place FLagey) qui régulièrement tient des séances à ce sujet [MITRA YOGA Centre de Formation Flagey](#).

01 "LE YOGA, C'EST JUSTE DES POSTURES PHYSIQUES"

Beaucoup de personnes limitent le yoga à une discipline principalement posturale visant à rendre le corps plus flexible et souple telle une gymnastique douce ...

En réalité, le yoga est bien plus qu'un enchaînement de postures, il est en réalité une pratique holistique et thérapeutique pour le corps, l'esprit. Il s'agit de purifier son énergie vital à travers le souffle, et, permet au corps d'aller plus en profondeur, et en toute confiance, dans les limites de ses capacités physiques dans des postures. Pour cela, le souffle est enseigné dans les premiers instants des pratiques. Afin d'apaiser l'esprit, la méditation permet de diminuer l'agitation du mental et de ne plus rester dans ce contrôle permanent et permettant ainsi au corps de se rendre plus souple, plus en confiance.

Lorsque nous respectons la vraie tradition du yoga, nous étudions en parallèle les principes éthiques de vie, les yamas et les niyamas, qui nous guident dans la manière de vivre en harmonie avec soi-même et les autres ...

En somme, le yoga a pour objectif d'apporter un équilibre entre le corps et l'esprit ... qui va bien au delà des postures "de gymnastiques" que l'on peut croire.

"LE YOGA EST RÉSERVÉ AUX PERSONNES FLEXIBLES ET EN BONNE FORME PHYSIQUE" 02

Malheureusement beaucoup de personnes se privent de yoga pensant avoir un corps qui ne répond pas aux premiers "critères" de flexibilité, de beauté et d'âge ..

En réalité, le yoga s'adresse à tout le monde, quel que soit votre âge, votre souplesse, votre condition physique. Un grand maître, Krishnamacharya, à un jour prononcé une phrase qui a tout son sens "ce n'est pas la personne qui s'adapte au yoga, mais c'est le yoga qui s'adapte à la personne".

Dans le yoga, chaque posture peut être adaptée à la personne, même dans un groupe de personnes, pour convenir aux capacités individuelles.

Que vous soyez débutants ou expérimentés, le yoga est une pratique inclusive.

03 "LE YOGA EST UNE RELIGION"

Certaines personnes hésitent à pratiquer le yoga pensant qu'il s'agit d'une appartenance religieuse.

Bien que le yoga prend ses racines dans des traditions spirituelles en Inde, il n'est pas une religion.

Le yoga est une philosophie de vie qui peut être pratiquée de manière totalement indépendante d'une croyance religieuse.

Le yoga vise à la prise de conscience de l'instant présent, d'une harmonie intérieure et à une meilleure connaissance de soi ...

Les méditations guidées par la visualisation d'objets font appelent à des supports de la nature ou venant de vos propres références et qui vous sont personnelles. Ex: des visualisations sur le soleil, la lune, l'eau, un objet de protection, un lieux dans lequel vous pouvez vous projeter ...

Je suis moi-même non croyante et n'invoque jamais des divinités pour rester dans le respect de mes propres croyances mais également pour ne pas offenser la personne en face de moi potentiellement connectée à une toute autre croyance ..

De nombreuses personnes pratiquent le yoga uniquement pour des bienfaits mentaux, émotionnels, organiques et physiques sans adhérer à une quelconque foi, si ce n'est la sienne

Le Yoga

04 "LE YOGA EST RÉSERVÉ AUX FEMMES"

Dans les pays occidentaux, il n'est pas rare de voir des cours de yoga principalement fréquentés par des femmes. C'est cette tendance qui a contribué à l'idée fausse que c'était une discipline pour femmes au même titre que l'homme n'a pas de souplesse (voir idée reçue 2) ou vue comme peu virile ...

Détrompez-vous, historiquement le yoga a été principalement développé, enseigné puis pratiqué uniquement par des hommes. La femme n'étant pas la bienvenue la plus part du temps.

Grâce à Krishnamacharya "père du yoga moderne" le yoga a pu prendre un tournant sur la transmission du yoga au XXe siècle. Ses enseignements ont influencé de nombreuses générations de pratiquants, tant bien hommes que femmes. Parmi ses célèbres disciples nous retrouvons B.K.S IYengar, Pattabhi Jois (ashtanga yoga).

Le yoga peut être physique, doux, réparateur selon les capacités et les besoins de chacun. Une philosophie d'adaptation qui a donné naissance à la méthode VINIYOGA, largement popularisé par son fils T.K.V Desikachar et maintenant son petit-fils Kausthub Desikachar.

"LE YOGA, C'EST JUSTE POUR RELAXER ET SE DÉTENDRE" 05

Beaucoup de personnes comparent le yoga comme un spa ou un massage.

En réalité, le yoga va bien au-delà de ça. Le yoga a de vrais fins thérapeutiques holistiques qui aujourd'hui s'invitent de plus en plus en combinaison à d'autres médecines traditionnelles et non invasives.

Krishnamacharya, par son approche rigoureuse à introduit des pratiques dynamiques qui allient force et souplesse. Le yoga améliore la concentration et la qualité de vie et même en cas de maladie chronique, aide à la gestion du stress et des traumatismes, maintient une santé mentale et physique.

Il favorise un état de conscience et un équilibre à long terme.

En conclusion, se libérer des préjugés du yoga permet de faire son premier pas dans le yoga. C'est une pratique riche et ancienne qui ne se résume pas à des clichés ou des stéréotypes. Il est important de se défaire de ces idées mal faites pour comprendre et expérimenter pleinement les bienfaits du yoga et ce que cela peut vous apporter.

Laissez vos préjugés de côté, ouvrez-vous à cette expérience du yoga

N'hésitez pas à lire les retours à ce sujet sur www.stateofyoga.be

Contactez-moi pour une première séance individuelle a : delphine@stateofyoga.be,
0468 10 04 16

ou en réservant dans mon agenda sur www.starteofyoga.be

A tout de suite !

