

YOGA pour les sportifs

Du tonus pour vos muscles et votre mental, de la souplesse pour votre corps...

L'activité physique régulière s'avère un très bon moyen de préserver sa santé et de rester en forme. Placer dans une perspective de santé globale, une activité sportive à elle seule ne comble pas tous les besoins physiologiques et psychologiques. Pour accéder à l'adage; un esprit sain dans un corps sain, nous devons aussi nous préoccuper de nos choix alimentaires, de l'importance de notre respiration, de la qualité de notre sommeil, du pouvoir de nos pensées (pensées positives et visualisation), de la souplesse de nos mouvements...

Bref, prendre conscience de notre corps et de ses capacités, de nos sens, de nos tensions et les libérer. Voilà le principal but du yoga.

Vous êtes curieux? Voici un petit test de souplesse pour vous :

- 1- Placez-vous debout et descendez le haut du corps vers l'avant, bras tombant vers le sol. Sans plier les genoux, êtes vous en mesure de toucher vos orteils?
- 2- Assis par terre en indien (jambes croisées), vos cuisses touchent-elles aisément le sol?
- 3- Debout, un bras passe au dessus de l'épaule, mains dans le dos. L'autre bras passe derrière le bassin et monte dans le milieu du dos. Êtes-vous en mesure d'agripper vos dix doigts ensemble?

L'étirement

L'étirement des muscles est indispensable pour les allonger. Si d'un côté, il est impossible d'allonger un muscle au-delà de sa longueur normale, de l'autre côté, tous n'ont pas conservé leur maximum d'élasticité. En effet, les muscles des civilisés, sportifs inclus, n'ont pas leur longueur normale, ils se sont raccourcis. Chez le sédentaire non sportif, parce qu'il manque de mouvement et que tout muscle dont on ne se sert pas tend à se rétrécir. Chez les sportifs, pour la raison inverse : des muscles trop souvent contractés deviennent globuleux, durs et moins longs qu'ils ne devraient l'être. Par conséquent, le yoga permet de libérer au maximum toutes nos articulations et de redonner souplesse à notre corps.

Le yoga en général

Le Hatha yoga est la méthode de yoga traditionnelle incluant la pratique d'exercices de respiration et de postures (asanas)*, la relaxation et la concentration. La pratique régulière de celle-ci assouplit la colonne vertébrale, libère les tensions, chasse l'anxiété, abolit l'insomnie, favorise la circulation sanguine, accroît la concentration, équilibre le système nerveux, redonne souplesse, vitalité et dynamisme... De façon général, elle apporte calme, bien-être et paix de l'esprit.

*Une asana est une position corporelle maintenue 1) immobile 2) longtemps 3) sans effort 4) avec le contrôle du souffle 5) et le contrôle du mental.

La Pratique posturale

Pour saisir la différence qui existe entre les activités, tels le sport, la gymnastique, le travail ou même le repos, et les postures yogiques, posons naïvement la question : quelle est la caractéristique essentielle du tissu musculaire? La contractilité, bien sûr! Lorsque le squelette se met en action, quel que soit le mouvement exécuté, il est nécessairement provoqué par la contraction d'un ou de plusieurs muscles. Or, dans le yoga, (et dans le yoga seulement), les muscles sont **systematiquement étirés**. Cet étirement est une caractéristique fondamentale des asanas par opposition à toutes les autres activités physiques, à tout travail. Du sommeil profond à l'effort le plus intense, le muscle passe seulement d'un état de détente aussi totale que possible à une contraction maximum, d'où l'importance de pratiquer régulièrement le yoga.

Finalement, bien que le yoga ne se limite pas aux asanas, il n'en demeure pas moins que celles-ci constituent les fondations mêmes de cette science. Les asanas ne sont pas seulement la porte d'entrée du yoga dit corporel et du système nerveux, elles ouvrent une voie d'accès à tous les développements psychologiques (concentration, confiance, intuition, visualisation, etc.). La pratique correcte des asanas est une exigence de base pour tout adepte du yoga. Pour s'y initier adéquatement et bénéficier de ses avantages au maximum, vaut mieux suivre les enseignements d'un professeur certifié.

Bienvenue à tous!

YOGANICK

Annick Messier

Professeure de yoga et fondatrice de Yoganick

(514) 409-2414

info@yoganick.com

www.yoganick.com