

Yoga sur chaise



« Ce n'est pas à la personne de s'adapter au yoga, mais au yoga de s'adapter à la personne »

Krishnamacharya

C'EST QUOI, LE YOGA SUR CHAISE ?

Le yoga sur chaise est une forme de yoga qui peut être pratiqué assis sur une chaise ou debout. La chaise est alors un support au même titre que le tapis.

Les cours se déroulent de la même manière que les cours de yoga traditionnel :

- pranayamas (exercices de respirations)
- postures (asanas)
- relaxation

POUR QUI ?

Il est parfait pour les personnes qui découvrent le yoga et veulent tester le yoga tout en douceur, tout simplement.

Pour toutes les personnes ayant une mobilité diminuée rendant difficile voire impossible le fait de s'asseoir au sol par exemple : personnes âgées, personnes en surpoids, blessures ou pathologies nécessitant une pratique douce.

Il est idéal pour les personnes qui ont des difficultés à se tenir debout ou des problèmes d'équilibre, ou encore, pour les personnes qui travaillent assis toute la journée : cela permet d'acquérir des mouvements que vous pourrez pratiquer pour faire un break au travail.



QUELS BIENFAITS ?

Et bien, exactement les mêmes que ceux du yoga « traditionnel » :

- Amélioration de la souplesse : Ce n'est un secret pour personne que l'un des avantages du yoga est l'amélioration de la souplesse. Lorsque nous étirons et allongeons nos muscles, nous augmentons non seulement l'amplitude de nos mouvements, mais nous améliorons également l'élasticité de nos muscles et de nos tissus conjonctifs. Cela peut conduire à une meilleure posture et à une réduction du risque de blessure. Sans oublier que cela fait du bien !**
- Augmentation de la force : Si l'augmentation de la souplesse est l'un des avantages les plus connus du yoga, l'augmentation de la force est souvent négligée. Pourtant, avec une pratique régulière, vous pouvez vous attendre à voir une augmentation significative de vos muscles centraux et de votre endurance. Cela est particulièrement bénéfique pour les personnes qui ne sont pas en mesure de pratiquer des formes d'exercice plus traditionnelles.**
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination : Le yoga vous oblige à utiliser votre corps d'une manière nouvelle et stimulante. Cela peut contribuer à améliorer votre équilibre et votre coordination, ainsi que votre proprioception (votre capacité à sentir où se trouve votre corps dans l'espace). L'amélioration de ces compétences peut contribuer à réduire le risque de chutes et de blessures.**
- Amélioration de la connexion corps-esprit: L'un des aspects uniques du yoga est qu'il vous oblige à être pleinement présent au moment présent. Cela peut contribuer à améliorer votre connexion corps-esprit ou votre conscience de votre corps et de ses mouvements. Avec une pratique régulière, vous pouvez apprendre à contrôler votre corps avec plus de précision et de facilité.**
- Amélioration de la circulation sanguine : Lorsque vous pratiquez le yoga, vous aidez à pomper du sang riche en oxygène vers toutes les parties de votre corps, y compris vos organes et vos tissus. Cela peut conduire à une meilleure santé et à un meilleur fonctionnement général. En outre, une meilleure circulation peut contribuer à réduire la douleur et l'inflammation.**
- Une meilleure posture: En allongeant et en étirant vos muscles, vous pouvez améliorer votre alignement et apprendre à vous tenir (et à vous asseoir) plus haut. Cela peut contribuer à réduire la douleur et la raideur, ainsi qu'à améliorer votre apparence générale.**
- Réduction des niveaux de stress et d'anxiété : Il n'est pas surprenant que l'un des principaux avantages du yoga soit la réduction des niveaux de stress et d'anxiété. Lorsque vous pratiquez le yoga, vous aidez à calmer et à détendre votre esprit et votre corps. Cela peut conduire à une réduction des hormones de stress, comme le cortisol. En outre, le yoga peut contribuer à augmenter les niveaux de sérotonine et d'acide gamma-aminobutyrique (GABA), qui sont connus pour favoriser la relaxation et le calme. Cela contribuera également à améliorer vos habitudes de sommeil.**