


Guide des tapis de yoga



Blog.yogimag.fr

Pour pratiquer en toute sérénité



Yogimag, grossiste expert en yogamat de 2007 à 2023 vous aide à comprendre les matières et les différences entre les tapis de yoga pour choisir celui qui vous convient.

Suivez nos conseils pour éviter de vous tromper ou de multiplier vos nattes de yoga !

Tout savoir sur les tapis de yoga

Pourquoi autant de diversité en tapis pour le yoga ?

Il existe en effet une grande variété de tapis de sol pour faire du yoga.

En fonction de votre pratique, il faudra choisir la bonne matière.

Notre guide sur le yoga vous explique tout pour acheter le bon tapis pour faire des économies.

C'est quoi un tapis de yoga ?

Le tapis de yoga est un support posé au sol qui permet d'avoir plus de confort pendant votre pratique. Son épaisseur est très fine de 3 à 6/8 mm maximum !

Cette caractéristique est liée au fait que vous ne devez pas être déséquilibré pour stabiliser vos postures. En effet, si le tapis est trop épais, vos pieds s'enfonceront dans la matière et vous feront basculer.

Pourquoi acheter un tapis pour faire du yoga ?

Il n'est pas obligatoire d'avoir une natte pour faire du yoga. Néanmoins, elle amortit les vibrations qui remontent dans les jambes.

Dans le sport, le pratiquant met des baskets pour amortir les chocs. Dans le yoga, les yogis sont pieds nus. C'est la raison pour laquelle, investir dans un tapis de yoga est recommandé. Il sauvegarde les articulations et les malléoles pendant vos séances.

Est-ce que mon tapis de sport convient pour faire du yoga ?

Malheureusement, pour les yogas enchainant des séries de postures et exigeant le maintien des asanas, votre tapis de sport ou fitness ne convient pas car il est trop épais.

La seule alternative où il pourrait convenir, c'est pour les yogas méditation. Pourquoi ? Parce que le yogi reste en place dans le calme.

Quelle couleur de tapis dois-je acheter ?

La couleur est celle sur laquelle vous vous sentez bien. Il n'y a pas de code couleur dans le yoga excepté pour le kundalini où c'est le blanc.

Faut-il un tapis de yoga spécial pour les enfants ?

Un tapis de yoga de taille standard convient très bien pour les enfants.

Est-ce que mon tapis peut servir pour la méditation ?

Tous les tapis de yoga conviennent pour méditer. Néanmoins, si vous faites de longues méditations, mieux vaut privilégier un tapis spécial appelé zabuton.

Il est en coton, rembourré de couches coton et fait en moyenne 5 cm.

Questions/réponses sur les tapis de yoga

Retrouvez tous nos conseils sur le blog Yogimag !

Dois-je mettre du talc sur mes mains pour ne pas glisser ?

Non dès lors que vous avez acheté un vrai tapis antidérapant, il n'est pas utile d'utiliser du talc.

C'est quoi un tapis de yoga antidérapant ?

Le tapis de yoga antidérapant est composé d'une matière antiglisse qui permet de maintenir les positions en place.

En quelque sorte, il accroche sous les mains et sous les pieds pour éviter de glisser.

J'ai commandé un tapis de yoga qui ne me convient pas, comment faire ?

En tout premier lieu, quand vous recevez votre natte de yoga, touchez sa matière avec votre main avant de le déballer. Sentez s'il accroche au toucher.

Vous l'avez déballé et la texture ne vous convient pas. C'est un motif de renvoi légitime.

Veillez à bien remettre le tapis avec son emballage dans le carton avant son retour.

Les moins de 3mm

Moins de 3 mm, ce sont des tapis de yoga de voyage. Ils sont ultra fins pour pouvoir être pliés et se cacher dans vos bagages.

Ils peuvent servir de sur-tapis de yoga pour les yogis qui souhaitent un peu plus d'épaisseur ou accentuer le pouvoir antidérapant de leur tapis standard.

Les 3mm

Les nattes de 3 mm sont fines pour pratiquer au quotidien. Toutefois, elles présentent l'avantage de pouvoir être pliées comme une couverture de yoga, pour vous caler dans une asana ; ce qui en fait un multi-accessoire !

Les 4 mm

Dans les années 2000, c'était le standard. C'est le minimum recommandé pour bénéficier d'un confort et casser la dureté du sol.

Les 6 mm

Dans les années 2020, ce tapis autrefois considéré comme épais est devenu le standard. Il est confortable et atténue correctement les chocs et les vibrations.

Les 8mm & plus

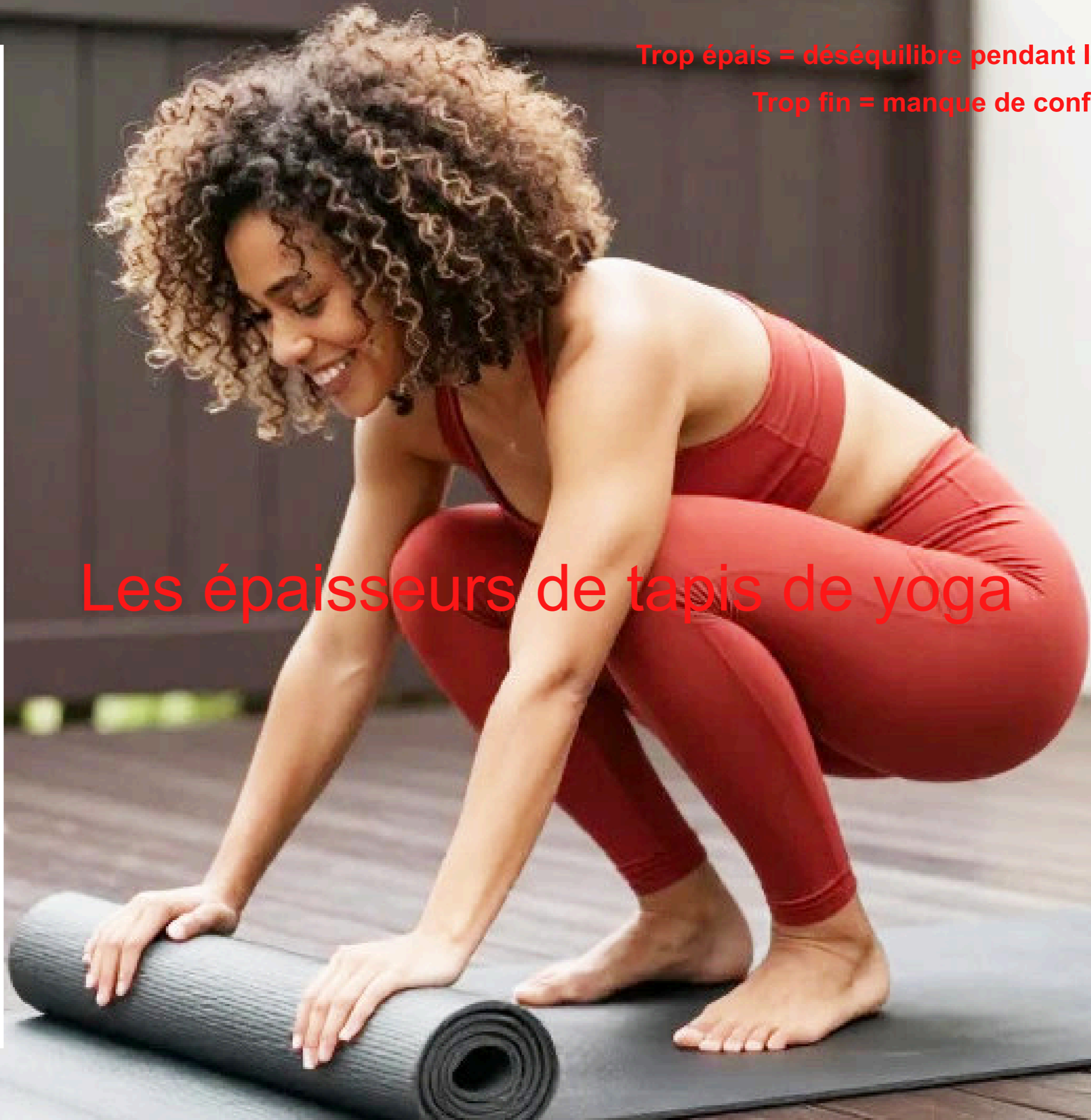
Ce ne sont plus des tapis de yoga.

Vous risquez d'être déséquilibré en faisant vos exercices de yoga.

Trop épais = déséquilibre pendant les postures

Trop fin = manque de confort

Les épaisseurs de tapis de yoga



Les PVC

Les PVC sont les tapis les moins cher. Méfiez-vous des faux amis trouvés sur le web ou dans des magasins non spécialisés.

Néanmoins, certaines qualités vendues par des professionnels sont bien antiglisses !

Par ailleurs, il faut exiger et vérifier ses certifications comme OKEO-TEX100. C'est important pour votre santé.

Les TPE

Les tapis en TPE (thermoplastique élastomère) sont fabriqués dans les pays asiatiques. Cette matière est très antidérapante et sa mousse est ultra amortissante.

Si vous optez pour un 4mm, ça vaut un 6 mm PVC en terme de confort. Si vous prenez le 6 mm, vous avez le confort d'un 8mm sans être déséquilibré.

Ils sont un excellent compromis rapport/qualité/prix !

Toutefois, nous tenons à vous aviser qu'il existe plusieurs qualités de TPE. Pour reconnaître le vrai TPE, il faut que sa matière soit moelleuse et surtout pas dure et raide.

Les Latex

Ces tapis sont en matière naturelle. Latex/caoutchouc, sachez que c'est la même matière. Comme pour le TPE, vérifiez bien que ces tapis sont fabriqués en Europe pour éviter toute allergie. Ils doivent être estampillés de certificats comme OEKO-TEX100

Ce sont des tapis ultra confortables et ultra antidérapants ! Chez Yogimag nous les appelions la "rolls royce" des tapis de yoga !

Les Liège

Yogimag fut le premier à introduire des tapis de yoga en liège et de surcroît fabriqués en Europe !

Ces tapis sont extrêmement antiglisses car le liège a la caractéristique d'absorber la transpiration.

Veillez à ce qu'il ait une mousse amortissante en support au sol car le liège est une matière qui peut être dure et qui peut manquer de flexibilité.

Les Laine

Attention à l'engouement sur les tapis de yoga en laine ! Ils sont parfaits pour la méditation et les yogas basés sur la spiritualité. En revanche, ils ne sont pas conçus pour les postures à maintenir au sol ou les enchainements d'asanas en série. Ce ne sont pas des tapis antidérapants ! De surcroît, c'est une matière qui tient chaud donc à éviter dès que les températures grimpent !

Les revêtus de tissu

Ces tapis sont beaux et fantaisie mais attention à la qualité. Le tapis de yoga est un tapis technique. Il ne faut pas l'oublier. Notre expertise démontre qu'à terme, le tissu peut se décoller de sa matière amortissante.

De surcroît, prêtez attention à ce que le tissu soit antidérapant.



Les matières de tapis de yoga

Quel tapis pour quel yoga ?



TAPIS		Antidérapant	Épaisseurs	Matières recommandées
Yogas méditation	Yin, Kundalini	non	3 à 10 cm	Coton, laine
Yogas intensifs	Ashtanga, Broga, Warrior, HIIT, Power	oui	4 à 6 mm	PVC, Latex, TPE, liège
Yogas chauds	Hot, Bikram	oui	4 à 6 mm	TPE
Yogas thérapeutiques	Prénatal, Périnéal, Postnatal	oui	4 à 6 mm	PVC, Latex, TPE, liège
Yogas posturaux	Iyengar, Hatha	oui	4 à 6 mm	PVC, Latex, TPE, liège
Yogas doux	Hatha, Restauratif, Nidra	non	4 à 6 mm	PVC, Latex, TPE, laine, liège



Toutes vos
questions & réponses

sur le **yoga**

avec le

Blog Yogimag

Namasté

Le blog qui te veut du bien

Yoga, Mieux être & Santé naturelle

Plus de 4 000 000 de lecteurs depuis 2010

blog.yogimag.fr