

Guide sur le yoga



Blog.yogimag.fr

Pour pratiquer en toute sérénité

Yogimag, grossiste expert en yogamat de 2007 à 2023
vous explique tout sur le yoga.

Partez à la découverte du yoga avec le guide du blog
Yogimag !

C'est quoi le yoga ?

Définition du yoga

Le yoga est un terme généraliste qui regroupe de nombreuses méthodes yogiques : lyengar, nidra, hatha, ashtanga, warrior, Hiit, aérien, yogathérapie, etc.

Ces dernières années, de nouvelles méthodes de yoga sont nées laissant de côté la pratique spirituelle au profit des exercices physiques. D'autres ont vu le jour se voulant thérapeutiques.

Notre guide Yogimag vous explique tout pour comprendre ce qu'est le yoga !

Les principes du yoga

Le yoga prend en compte 3 points essentiels : le souffle dit pranayama, les postures appelées asanas et la méditation.

Il active les énergies et apporte du bien-être pour prendre soin de soi. Plus qu'une pratique, c'est également une philosophie pour vivre mieux.

Pourquoi le yoga améliore le bien-être ?

Le yoga apprend à maîtriser ses émotions, à exploiter son rythme respiratoire pour s'auto-contrôler et apaise l'esprit. Il apprend à sortir de sa zone de confort en effectuant les asanas. Il améliore la confiance en soi et la qualité de vie !

Par ailleurs, les nouveaux styles de yoga peuvent amener dans une forme de transe qui pourrait s'apparenter à de la méditation active.



Quels sont les bienfaits du yoga ?

Retrouvez tous nos articles sur le blog Yogimag !

Voir le
blog

Activité physique

Le yoga fait faire de l'exercice. Certaines pratiques sont intensives, d'autres jouent sur la durée des postures pour en ressentir tous leurs bienfaits.

Contrôle de soi

Le yoga aide à structurer le mental. Il apprend à maîtriser ses émotions et à croire en ses capacités.

Progression du développement personnel

Séance après séance, le yogi contribue de manière inconsciente à son développement personnel.

Découverte de soi

Le yoga révèle les capacités de chacun. Il contribue à être soi, à éteindre certains troubles comme la peur ou l'anxiété.

Il apprend à mieux se connaître pour mieux vivre.

Entretien de la forme physique

Chaque exercice est bénéfique. Les postures de yoga assouplissent les articulations, agissent sur certaines régions du corps naturellement, réduisent l'équilibre et renforcent la masse musculaire.

Par ailleurs, en relaxant l'esprit, le yoga décrispes la globalité du corps.

Amélioration de la santé mentale

L'union des asanas, du souffle et des exercices de méditation/relaxation réduisent l'anxiété. Le travail respiratoire diminue l'activité du système parasympathique qui a pour effet de ressentir un apaisement intérieur. Cette prise de contrôle du système nerveux favorise la régulation émotionnelle et amplifie les performances cognitives bénéfiques pour garder une bonne santé mentale.

Prendre soin de soi

La séance de yoga est un moment pour prendre soin de soi. C'est un temps où le yogi ne pense qu'à lui et son bien-être.

Ce moment privilégié relaxe le yogi ce qui renforce son bien-être et son mieux-être quotidien.



Les styles de yoga

Trouvez le votre !

Les yogas doux

Pour libérer les énergies positives

Les yogas doux sont basés sur la méditation et la relaxation. Leurs techniques sont les chants, les mantras, la visualisation et les postures douces.

Le yoga kundalini

Il base sa pratique sur la prise de conscience de soi en alliant pranayama, mantras, chakras, chants, relaxation...

Le yoga sivananda

Respiration et relaxation permettent de transformer les visions négatives en visions positives.

Le yoga de l'énergie

C'est la prise de conscience des mouvements du corps pour entrer dans un état de méditation de pleine conscience.

Le Karma yoga

Harmonisation et positivisme. Cette pratique allie méditation, asanas douces et respiration.

Le Yoga anusara

Chants tantriques et mantras activent les diverses énergies que chacun a en soi.

Le Bhakti yoga

Sensation de paix et de joie intérieure, cette méthode est basée sur la vénération.

Le Jnana yoga

En marchant sur la voie spirituelle, chacun se libère. Paix et sagesse sont au rendez-vous.

Le Sudarshan Kriya

Stress et angoisse font partie du passé grâce aux pouvoirs de la respiration apprise dans ce cours.

Le Raja yoga

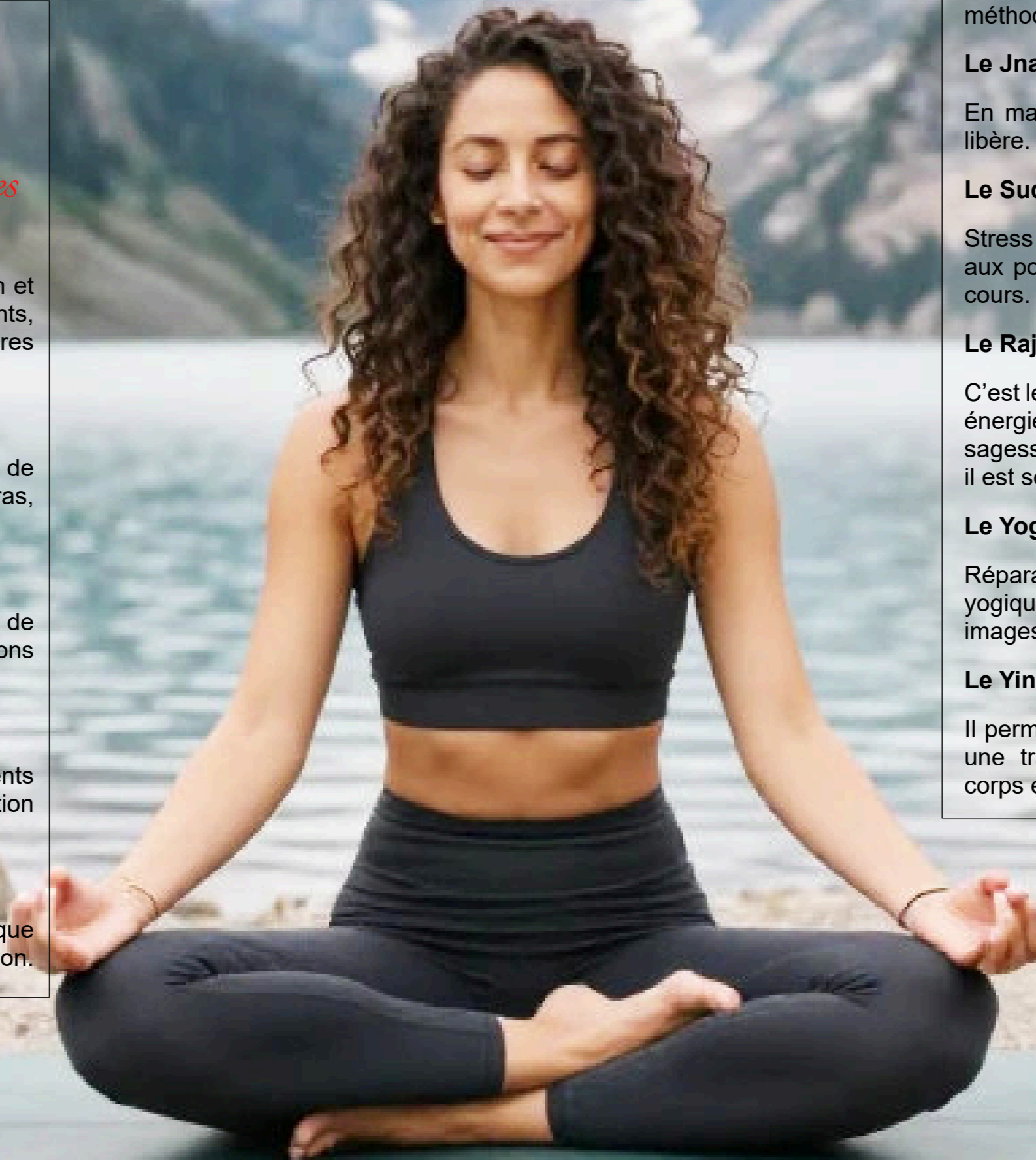
C'est le yoga royal ! Traditionnel, il fait appel aux énergies intérieures pour atteindre la paix et la sagesse. Basé sur la méditation et les mantras, il est sérenisant.

Le Yoga nidra

Réparateur des insomnies, cette méthode yogique relaxe et apaise en visualisant des images positives.

Le Yin yoga

Il permet de lâcher-prise en portant l'esprit vers une transe méditative en vue d'équilibrer le corps et l'esprit.



Les yogas thérapeutiques

Pour améliorer la santé

Nombreux nouveaux yogas spécifiques sont à visée thérapeutique.

Yoga des yeux

Il permet de réduire les troubles oculaires.

Yoga du rire

Pour voir la vie positivement ! Rire décharge le stress et produit de la sérotonine, l'hormone du plaisir.

Yoga périnéal

Pour réduire le périnée à tout âge ou après un accouchement.

Yoga postnatal

Pour se ressourcer et être zen dans son rôle de maman après la grossesse.

Yoga prenatal

Pour préparer à l'accouchement.

Pralaya yoga

Il allie yoga indien, médecine douce, tibétaine et chinoise. Il est souvent enseigné par des thérapeutes paramédicaux.

Les yogas posturaux

Pour réduire le corps

Les yogas traditionnels posturaux sont des styles de yoga ultra exigeants. Ils travaillent l'alignement corporel jusqu'à atteindre la perfection. Ils utilisent de nombreux accessoires afin d'évoluer en douceur. Ils allient asanas, méditation et respiration pour réduire le corps.

Yoga Iyengar

Basé sur les asanas, la méditation et le pranayama, cette méthode fondée par BKS Iyengar est excellente pour réduire l'alignement corporel et rééquilibrer sur le plan psy.

Hatha Yoga

Fondé sur le yoga sutra, il allie les postures, le souffle et la méditation. Il offre de nombreux bienfaits sur le plan physique et mental.

Yoga intégral

Il axe son travail sur les postures lunaires et solaires pour atteindre l'apaisement et la relaxation.

Restorative yoga

En maintenant chaque exercice 10 à 15 minutes, il restaure le corps en profondeur.

Nude yoga

Pratiquer sans vêtement et sans jugement sur l'enveloppe corporelle, tel est le fondement du nude. Le détachement total de l'aspect corporel



Les yogas en pleine nature

Pour s'oxygéner

Découvrez ces nouveaux yogas très tendance !

Snowga

Cette méthode se pratique en montagne dans la neige. Le yogi a pour décor les monts enneigés et se ressource de l'air montagnard.

Le paddle yoga

Le but est de faire des postures de yoga sur une planche de paddle. Cette discipline yogique est très prisée aux beaux jours.

Le Yoga trail

Le principe est de s'échauffer en faisant quelques asanas, Pendant le trail, le yogi fait des pauses où il pratique quelques positions yogiques. En fin de course, il étire les muscles grâce aux exercices de yoga d'étirement qui lui évitent les courbatures.

Les yogas chauds

Pour se détoxifier

Ces styles de yoga se pratiquent dans une salle à température de 35 à 45°. Ils ne conviennent pas aux personnes ayant des problèmes cardiaques.

Yoga Bikram & Hot yoga

Il se pratique dans une salle chauffée à 45°. Detox et transpiration garanties.

Yoga infrarouge

Il se pratique sous les infrarouges pour chauffer les muscles et détendre le mental.

Modo yoga

Moins agressif, il se pratique par température de 35°. Sudation et nettoyage du corps !



Les yogas avec les animaux

Pour pratiquer avec nos amis

Ces nouvelles pratiques séduisent !

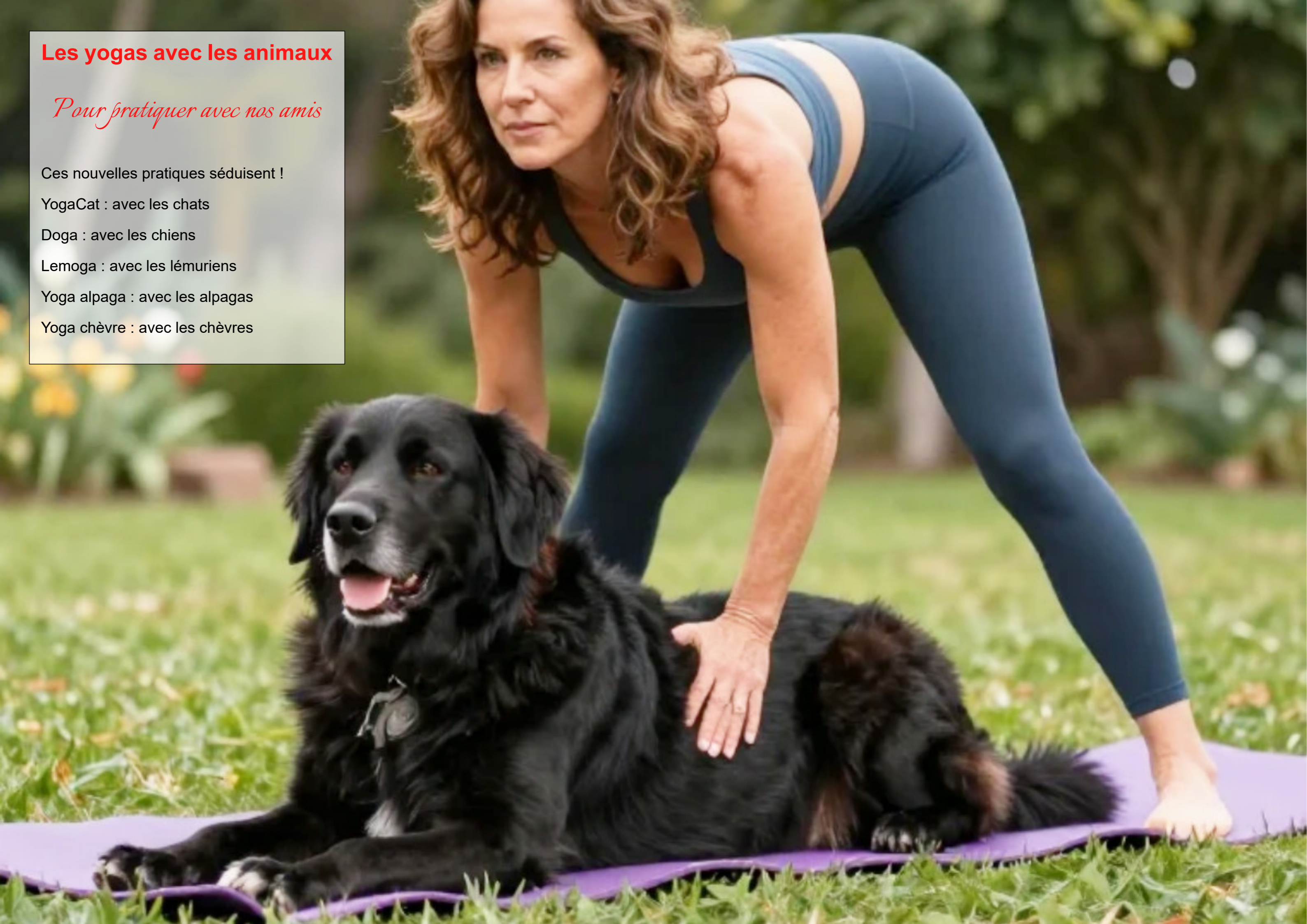
YogaCat : avec les chats

Doga : avec les chiens

Lemoga : avec les lémuriens

Yoga alpaga : avec les alpagas

Yoga chèvre : avec les chèvres





Les yogas sportifs

Le défi de tenir la cadence !

Ces yogas modernes combinent yoga traditionnel et pratiques sportives.

HIIT Yoga

Très physique le HIIT allie cardio, postures, fitness et sport. Ce cours est ultra physique !

Power Yoga

Très tendance dans les clubs de fitness et de sport, il accumule des séries d'exercices en maintenant chaque posture.

Warrior Yoga

Il mélange yoga, fitness et pilates avec un temps relaxation en fin de séance.

Broga

Le yoga de la musculation. Particulièrement apprécié des hommes, il muscle, développe la force en renforçant musculairement.

Les yogas intensifs

Pour se décharger l'esprit & se défouler

Ces yogas intensifs sont basés sur des exercices dynamiques qui s'enchaînent sous forme de séries d'asanas. Ils conduisent le yogi à un état de transe. Le défi est de tenir la cadence !

Yoga Ashtanga

Sa spécificité est qu'il enchaîne 126 postures déterminées dans un ordre établi en 1h30. Certains l'appellent le yoga minceur.

Yoga vinyasa

A l'identique de l'ashtanga, cette méthode enchaîne les séries d'asanas en fonction d'une ou des parties du corps à travailler définies par le professeur à chaque séance.

Alors,
Quel est
le meilleur
yoga ?

Pourquoi le yoga fait du bien à la santé ?

Le yoga est bénéfique pour la santé parce qu'il agit à la fois sur le corps et sur le cerveau grâce à une combinaison de mouvements, de respiration contrôlée et d'attention consciente.

Sur le plan physique, les postures améliorent la souplesse, la force musculaire, l'équilibre et la mobilité articulaire. Elles favorisent également une meilleure circulation sanguine et peuvent contribuer à réduire certaines douleurs chroniques, notamment au niveau du dos. Les exercices respiratoires augmentent l'efficacité de la ventilation pulmonaire et stimulent le système nerveux parasympathique, responsable des fonctions de repos et de récupération.

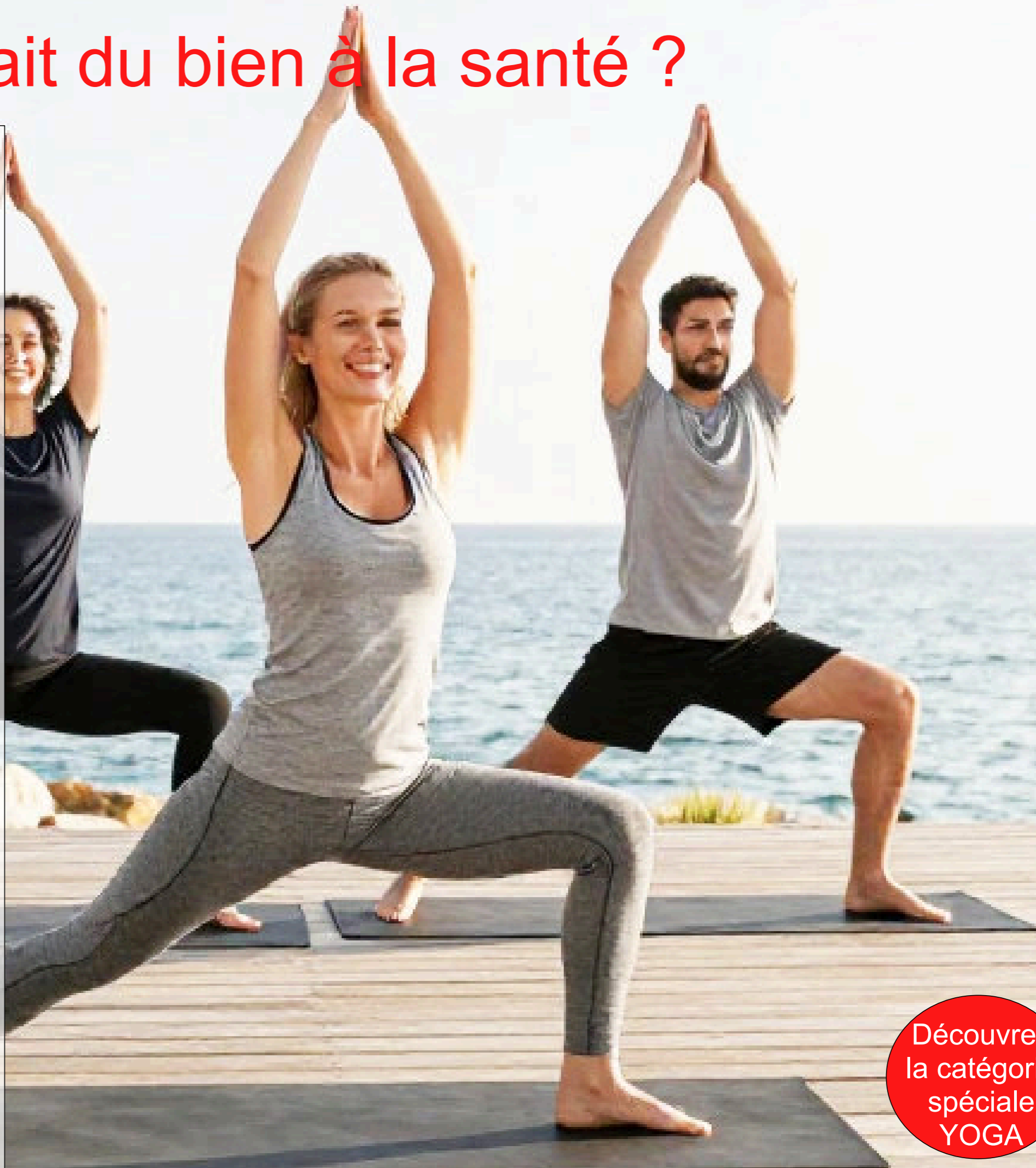
Sur le plan cérébral, le yoga influence plusieurs mécanismes biologiques. D'abord, il réduit l'activation excessive de l'axe du stress (axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien), ce qui diminue la production de cortisol, l'hormone du stress. Cette baisse est associée à une réduction de l'anxiété et à une meilleure qualité du sommeil.

Les pratiques de respiration lente et de méditation renforcent également l'activité du nerf vague, un élément clé de la régulation émotionnelle. Cela favorise un état de calme et améliore la capacité à gérer les émotions.

Des études d'imagerie cérébrale suggèrent que la pratique régulière du yoga est associée à des modifications dans certaines régions du cerveau impliquées dans l'attention, la mémoire et le contrôle émotionnel, notamment le cortex préfrontal et l'hippocampe. À l'inverse, l'activité de l'amygdale, une structure impliquée dans la réponse à la peur et au stress, tend à diminuer.

Le yoga semble aussi favoriser la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à modifier ses connexions neuronales en fonction de l'expérience. Cette adaptation pourrait contribuer à une meilleure concentration, à une plus grande résilience psychologique et à un sentiment général de bien-être.

Ainsi, le yoga constitue une pratique complète qui agit simultanément sur les systèmes musculaire, cardiovasculaire, respiratoire et nerveux, avec des effets positifs mesurables sur la santé physique et mentale.



Découvrez
la catégorie
spéciale
YOGA



Toutes vos
questions & réponses
sur le **yoga**

avec le
Blog Yogimag

Namasté

Conseils
YOGA pour
débutant

*Découvrez également
notre guide sur les
tapis de yoga*



Le blog qui te veut du bien
Yoga, Mieux être & Santé naturelle
Plus de 4 000 000 de lecteurs depuis 2010

blog.yogimag.fr

Blog.yogimag.fr
Pour pratiquer en toute sérénité