



Quels sont les avantages du yoga?

Malgré un regain de popularité, plusieurs mythes persistent concernant le yoga, allant d'un extrême à l'autre. En effet, le yoga ne se définit pas comme étant de la gymnastique de hautes voltiges, ni à l'inverse, ne se restreint qu'à la position assise en lotus (jambes croisées à l'indienne) avec l'expression du Om! Les enseignements du yoga sont beaucoup plus riches et complexes et comportent de multiples bienfaits.

Je tenterai donc de vous démontrer qu'il s'agit d'un **processus psychophysique et d'un outil thérapeutique puissant** qui procure une meilleure connaissance de soi et qui nous permet de profiter davantage de la vie d'aujourd'hui, malgré tous les stress qui nous bombardent quotidiennement.

En fait, les séries de postures (asanas) ont comme première fonction de créer de l'ouverture dans le corps. Elles sont nécessaires pour renforcer celui-ci et permettent d'augmenter notre capacité d'attention et de perception des messages qu'il nous communique par ses tensions, son déséquilibre, son manque d'énergie, etc. Une séance complète d'Hatha yoga débute par les asanas, afin de préparer le corps, mais elle se doit d'être suivie d'une période de relaxation et d'une méditation. Ces deux dernières étapes sont extrêmement bénéfiques pour augmenter notre niveau d'introspection et de bien-être en général.

Contrairement à un préjugé très répandu, le yoga n'est pas conçu seulement pour les personnes qui sont très flexibles. Par contre, quoique la flexibilité ne soit pas un préalable, il s'agit indéniablement d'un des avantages qu'on en retire. En effet, la pratique du yoga n'est pas fondé sur la performance, mais sur l'attention portée au processus de transformation de notre corps, au fur et à mesure de la démarche, dans le respect de nos limites, quelles qu'elles soient (flexibilité, âge, état de santé, handicap, poids, etc.). Le processus yogique est lié à la perception que notre esprit se fait de chaque asana, en intégrant le mouvement et en prenant conscience du travail qui s'effectue en nous. Tout réside dans l'attitude avec laquelle on aborde une asana et on affronte les niveaux de complexité avec patience et persévérance.

Le but ultime du yoga est de « créer de l'ouverture » dans le corps et non de réussir une posture parfaitement à un rythme accéléré. Il s'agit d'apprendre à être à l'écoute de son corps pour situer les sources de tensions, relaxer et respirer profondément dans la posture, même si elle exige de grands étirements, un déséquilibre, ou la peur (de tomber, de ne pas réussir, de ne jamais y arriver, etc.)



et même si elle fait naître des perturbations au plan émotionnel et nous révèle de grandes vérités au niveau psychologique.

Parmi les nombreux avantages, voici ceux qui m'apparaissent fondamentaux :

- Réduire ou éliminer certains problèmes physiques tels que :
 - les points de tension à différents endroits du corps (cou, épaules, omoplates, bas du dos, hanches, nerfs sciatiques, etc), causés par le stress et les mauvaises postures de la vie de tous les jours (ex : devant un écran d'ordinateur ou la télévision);
 - les maux de tête provoqués par les tracas, la vision fatiguée par les écrans ou le stress.
- Entrevoir avec plus de clarté nos problèmes psychologiques en accédant à une plus grande exploration de soi et à une écoute élargie de nos besoins et nos aspirations, grâce à l'ouverture et la créativité que nous procurent les postures, la relaxation et la méditation.
- Augmenter notre force physique, notre endurance et notre souplesse, afin d'éviter les blessures au travail et dans notre quotidien.
- Diminuer le niveau de stress, en tonifiant et relaxant tout le système nerveux.
- Donner un regain d'énergie (du pep!), par une meilleure circulation énergétique dans tout le corps.
- Améliorer notre attitude envers les épreuves, ainsi que notre capacité à affronter les obstacles de la vie avec persévérance, souplesse et sagesse.
- Acquérir une plus belle apparence (posture, tonus, peau saine et vitalité) et une meilleure estime de soi.
- Renverser le processus de vieillissement en redonnant de la vitalité à nos organes, nos muscles, nos articulations, nos tendons, et en augmentant la capacité respiratoire et la circulation sanguine. Le yoga permet également d'aborder cette étape inévitable avec une plus grande sagesse et une introspection élargie.
- Libérer l'énergie sexuelle grâce à une plus grande confiance en soi, un sentiment de plénitude, une grâce et une vitalité accrue.
- Augmenter notre capacité respiratoire (l'air étant une source de vie au même titre que la nourriture et l'eau).
- Accorder un espace spirituel à notre existence malgré le tourbillon de la vie, pour trouver du réconfort, se sentir moins seul et s'alimenter d'une force supérieure.

Namasté!

**Michèle Langlois, conseillère d'orientation
et enseignante d'Hatha yoga**

Septembre 2013

Toute reproduction du présent texte est défendue sans autorisation écrite préalable de l'auteur.