



Les bienfaits du yoga

Newsletter N°18 _ Mars 2024

www.stopalisolement.fr



[Le yoga et ses bienfaits.](#)

Le yoga va au-delà d'une simple activité physique, il représente un moment privilégié dédié à soi, une pause pour se détendre et cultiver la tranquillité. Originnaire de l'Inde, cette ancienne pratique vise à favoriser le bien-être physique et mental à travers des postures adaptées, mettant l'accent sur la conscience corporelle et la respiration. Au cours d'une séance, on travaille sur des aspects tels que la mobilité, la souplesse, le tonus musculaire et l'équilibre

physique, tout en apaisant le système nerveux sur le plan émotionnel et mental. La respiration, au cœur de la pratique, renforce le cœur et les poumons, améliore la concentration et apaise l'esprit. Ainsi, le yoga unit le corps et l'esprit dans une expérience commune propice à la sérénité intérieure.



Les différents types de yoga :

On distingue deux grandes familles de yoga : le yoga doux et le yoga dynamique.

Le yoga doux consiste à réaliser un enchaînement de mouvements lents qui sollicitent moins le cardio.

Le yoga dynamique, quant à lui est, sans surprise, une discipline plus intense, où l'on enchaîne les postures plus rapidement.

Depuis le début du XXe siècle et l'appropriation du yoga par les Occidentaux, on peut observer l'émergence de nombreux courants et styles pour tous. C'est à partir de ce constat que le yoga sur chaise a été développé dans les années 1980, afin de s'adresser aussi bien aux personnes handicapées ou à mobilité réduite qu'aux travailleurs sédentaires.

En somme, tout le monde peut trouver un intérêt à connaître quelques postures de yoga sur chaise et à les intégrer dans son quotidien. La pratique du yoga sur chaise s'adresse spécifiquement aux personnes à mobilité réduite, aux victimes d'accidents de la vie ou aux individus souffrant de pathologies liées à la vieillesse. Cette approche permet même, à un âge avancé, de profiter des bienfaits du yoga en adaptant la pratique pour lutter contre la fonte musculaire, favoriser la détente et améliorer l'amplitude respiratoire. Comme le souligne Jeannot Margier de l'Association RVHY (Recherche sur la Vieillesse et le Handicap en Yoga), "Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun."



Les bienfaits du yoga sur chaise et quelques conseils pratiques :

Bienfaits du yoga sur chaise :

- Amélioration du tonus musculaire et de la mobilité articulaire.
- Correction de la posture et renforcement de l'équilibre, notamment à travers des postures debout avec le support de la chaise.
- Induction d'une profonde détente et apaisement de l'état émotionnel.
- Renforcement de la coordination, de l'attention et de la mémoire.
- Stimulation de l'énergie.

Conseils pour la pratique :

- Ne cherchez pas à forcer, faites simplement de votre mieux en écoutant votre corps à votre rythme, selon vos possibilités et en respectant vos limites.
- Pratiquez les postures consciemment, en restant à l'écoute de votre corps et de vos sensations corporelles, dans la lenteur et en synchronisation avec votre respiration.
- Au début de chaque séance, prenez un moment pour prendre conscience de votre respiration telle qu'elle est dans l'instant présent, sans la modifier ni la forcer. Laissez-la circuler naturellement et accueillez le souffle de vie qui vous traverse.



Votre prochain rendez-vous à pratiquer le yoga.

Nous retrouverons Delphine Galissant, notre professeure de yoga sur chaise, avec le soutien du Clic Nord-Est Essonne et la conférence des financeurs de l'Essonne.

Delphine a préparé 20 séances de 5 à 7 mn et 4 séances plus longues.

Du lundi au vendredi vous pourrez faire 5 séances courtes et le samedi une séance plus longue qui reprendra l'ensemble des petites séances de la semaine.

Ces séances seront disponibles gratuitement sur le site stopalisolement.fr, il vous suffira de cliquer sur les vidéos. Vous pourrez ainsi suivre ces séances toute l'année quand vous le souhaitez. Vous aurez simplement à vous installer sur une chaise ou un fauteuil. N'hésitez pas à inviter un ou une amie pour faire ces petites séances avec vous !

Si vous souhaitez approfondir votre pratique, explorez des séances collectives de yoga adapté sur chaise en consultant le site RVHY ou en vous informant auprès de votre commune. Ces séances, outre leur aspect bénéfique sur la santé, peuvent également rompre l'isolement en suscitant le désir de pratiquer le yoga en groupe

Ensemble!

Dicton du jour :

« J'ai toujours pensé que l'exercice physique est la clef non seulement du corps mais aussi de la paix de l'esprit »

Nelson Mandela, *un long chemin vers la liberté* (1994)

***Imprimer le PDF pour le partager
avec les personnes que vous accompagnez ! 😊***



ENSEMBLE 🙌 !

Copyright © Stop à l'isolement - Association AGES / Photos par Temisa Nelia / Base texte par Valérie Bourlioux profil Instagram @valactustars. All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#)



This email was sent to loraineker@hotmail.fr
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
ASSOCIATION AGES · 56 Rue De Silly · BOULOGNE-BILLANCOURT 92100 · France

