

Bienfaits du yoga

Quand on pense au yoga, l'on pense d'abord aux postures et aux exercices de respiration qui sont deux outils puissants pour apprendre à sentir son corps et à le faire bouger consciemment pour y amener plus de flexibilité et d'aisance.

Cependant, ce n'est que la pointe de l'iceberg. En effet, le yoga est un processus éprouvé de transformation personnelle qui vise l'intégration du corps, du mental et l'esprit. La pratique des postures de yoga en respirant consciemment est avant tout un moyen d'apprendre à contrôler les fluctuations du mental pour connecter avec notre vraie essence (voir la section Références pour plus de détails).

Il faut noter que, bien qu'il vienne de l'Inde et soit intégré dans la culture Hindoue, le yoga n'est pas une religion. Par contre, la pratique régulière et consciente du yoga peut nous amener graduellement à découvrir un art de vivre qui nous permet d'être plus heureux et de demeurer serein, quoi qu'il arrive.

Initialement, les bienfaits seront surtout d'ordre **physique**: flexibilité, mobilité, force, vitalité, habilité à relaxer, meilleur sommeil, réduction et, parfois, élimination des séquelles de vieilles blessures et, en général, meilleure santé grâce à la tonification des muscles, du squelette et des systèmes cardio-vasculaire, nerveux, immunitaire, endocrinien, digestif, etc.

Rapidement, la pratique consciente du yoga aura aussi des effets remarquables au niveau du **mental** dans la vie de tous les jours : concentration et créativité accrues et, surtout, paix intérieure grâce à une meilleure habileté à reconnaître et à les laisser aller les pensées qui nous font souffrir.

Avec une pratique soutenue, le yoga peut avoir des effets surprenants au plan **émotif**. Suite à la pratique sur le tapis de yoga, l'on remarque bientôt un meilleur contrôle de ses réactions d'attaque ou de fuite face aux défis du quotidien et donc, une importante réduction du stress. Plusieurs éprouvent un sentiment de compétence, une meilleure estime de soi et une tendance à la compassion envers eux-mêmes et les autres.

Éventuellement, le yoga peut aussi influencer la vie **spirituelle** en amenant une expansion de la conscience et le sentiment d'être un avec tout ce qui nous entoure.

Pourquoi pas vous ?

Il n'est jamais trop tard pour commencer le yoga. Il y a des pratiques appropriées à tous les âges et à toutes les situations de vie.

Le yoga est vraiment quelque chose que vous pourrez pratiquer pour le reste de vos jours et qui ajoutera sans cesse à votre qualité de vie.

Au fil des ans, votre pratique se modifiera sans doute pour répondre aux besoins du moment et pour vous aider à vieillir de façon responsable et consciente.

Plus tôt vous commencerez, plus longtemps vous jouirez de ces bienfaits.