

Le yoga : équilibre du corps et de l'esprit

Publié le 12/07/2019

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

yoga

Redessiner sa silhouette

Le yoga permet de tonifier le corps et de **redessiner harmonieusement sa silhouette**. Certains yogas sont plus toniques que d'autres et vous soumettent à un **effort physique plus ou moins intense**. En ordre croissant d'intensité on retrouve :

- le yoga Hatha, basé sur les postures, **la respiration et la méditation** (200 calories dépensées en 1 heure),
- le yoga Ashtanga, yoga dynamique où les postures spécifiques s'enchaînent **au rythme de la respiration** (350 calories),
- le yoga Bikram, pratiqué dans une **salle chauffée à 40°C** (500 calories).

Il est également possible, grâce au yoga, de cibler l'action de l'effort sur les zones désirées. Les torsions, par exemple, compressent les organes de l'abdomen, favorisant ainsi la digestion et l'élimination. Contrairement à ce que l'on peut penser, le yoga est **accessible à tous**, quel que soit votre niveau de tonicité physique ou de souplesse. Il existe des **postures adaptées aux possibilités de chacun**. Si vous débutez, l'idéal est d'assister à quelques cours afin de **trouver votre rythme** et de déterminer les postures les plus adaptées à votre niveau et à vos objectifs. Vous pourrez ensuite les répéter régulièrement à la maison, l'idéal étant de s'accorder **2-3 séances par semaine** pour obtenir les résultats escomptés.

Prendre conscience de son corps

Au-delà de l'effort physique, le yoga peut également vous aider à apprivoiser et à **vous réconcilier avec votre corps**. Les postures nécessitent, en effet, une concentration accrue sur **l'équilibre et le maintien**. Le contrôle exercé sur votre corps lors des séances influencera naturellement la façon dont vous vous tenez dans la vie de tous les jours. Un maintien droit, un beau port de tête et un corps affiné et moins raide : vous êtes plus **à l'aise avec votre corps** et avez davantage **confiance en vous**. Les exercices de respiration pratiqués vous permettent également de prendre conscience de la façon dont vous respirez et de l'action que vous pouvez exercer sur votre souffle. Vous concentrer simplement sur votre respiration, ou mettre en pratique les **respirations spécifiques au yoga** (respiration ventrale, respiration alternée...), peut vous aider à retrouver **calme et sérénité** lors de situations stressantes.

Retrouver la sérénité

Plus qu'un sport, le yoga est avant tout **une philosophie**. C'est à la fois une **pratique sportive et spirituelle**. À travers la **pleine conscience**, il peut vous aider à porter un regard différent sur les situations qui sont **sources de stress ou d'appréhension**. Mais qu'est-ce que la pleine conscience ? Appelée « **Mindfulness** » en anglais, la pleine conscience, c'est avant tout prendre du recul sur vos pensées en focalisant toute votre attention uniquement sur le **moment présent** (respiration, sensations du corps...). En ayant un regard extérieur sur les événements passés ou futurs, vous vous positionnez en simple observateur et **les acceptez sans jugement**. Même s'il s'agit d'un exercice difficile, le simple fait de vous y essayer peut vous aider à **apprivoiser vos émotions**. La pleine conscience se pratique également en **méditation**. En vous focalisant sur les sensations de votre corps et votre respiration, il vous est possible d'interrompre le flot de vos pensées et de vos émotions négatives.

Yoga et alimentation

Comme toute pratique sportive, le yoga doit être associé à une **bonne hygiène alimentaire** afin d'avoir une action bénéfique et durable sur votre silhouette. À l'heure où l'orthorexie gagne du terrain, le yoga vous invite à adopter un comportement plus nuancé, en prenant conscience de ce que vous mangez et des **bienfaits des aliments sur votre corps**. Il ne s'agit pas de vous opposer à votre corps, en vous imposant privations et frustrations, mais véritablement d'apprendre à l'écouter et de répondre à ses besoins :

- Savoir repérer la **satiété** pour ne pas trop manger et faciliter la digestion.
- Choisir des **aliments simples** et digestes : fruits et légumes, aliments crus ou cuits à basse température afin d'en préserver le goût et les nutriments.
- Favoriser les **aliments alcalinisants**, l'alimentation actuelle et le stress ayant tendance à favoriser l'acidité.
- Prendre le temps de manger et d'**apprécier les aliments**, leur goût, leur texture. Au-delà d'un besoin ou d'une façon de contrôler sa silhouette, **manger doit toujours rester un plaisir**.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...