

## LE HATHA YOGA c'est quoi ?



Il existe plusieurs formes de yoga.

Le Hatha yoga est l'un des yogas les plus pratiqués en Occident. Il vient de l'Inde.

Issu du sanskrit Hatha yoga signifie yoga d'effort. Celui que nous pratiquons à la MRSS.

Une forme de yoga doux qui se pratique avec lenteur et où les postures sont tenues longtemps.

Il associe contrôle de la respiration (*pranayama*), concentration et exercices de postures (*asanas*).



C'est une pratique psychocorporelle avec une visée thérapeutique.

On vous invite à éveiller vos sensations, à sentir ce qui se passe dans votre corps : quels muscles travaillent ? quelles articulations ?

Mais aussi à identifier vos précautions personnelles à observer en fonction de **votre** état

À prendre conscience de vos capacités et des précautions à prendre en conséquence.

Les différentes postures rendent progressivement au pratiquant la confiance en soi, la confiance en son corps.

### Objectifs :

Prendre conscience de son corps,

Se recentrer sur soi,

Est basée sur l'écoute de soi : ne pas aller au-delà de ses limites, dans la douleur.

Si vous avez des douleurs, parlez-en au prof de yoga,

Si vous avez récemment subi une intervention chirurgicale, si vous souffrez d'une sclérose en plaques, d'épilepsie...



(Images fotomelia.com)