

■ INTRODUCTION

Le yoga est employé dans une perspective d'éducation physique et à la santé, car cette discipline permet d'optimiser la santé globale. Par le biais d'enchaînements, de postures, de techniques de respiration et de méditation, vous découvrirez dans les trois sections de cet ouvrage :

1. Comment le yoga peut influencer votre santé globale ;
2. Comment être efficace dans votre pratique du yoga ;
3. Comment devenir autonome dans votre pratique du yoga.

Comment utiliser cet ouvrage ?

Cet ouvrage vise à vous permettre d'approfondir vos connaissances et vos compétences en lien avec la pratique du yoga. Vous trouverez des « moments de réflexion », soit des questionnaires qui favorisent l'analyse de votre pratique du yoga. La section « testez-vous » vous permettra de mesurer vos progrès en lien avec vos capacités physiques associées à votre pratique du yoga. Pour soutenir l'apprentissage des postures et enchaînements, les icônes « pratico-pratique » vous indiqueront que des tutoriels vidéo sont mis à votre disposition. Aussi, des relaxations et méditations guidées sous formes audio sont mises à votre disposition et elles sont identifiées par l'icône de haut-parleur. Enfin, les icônes de lotus sont des exercices à essayer afin de vivre des expériences pour approfondir vos apprentissages.

**Moment
de réflexion**



Testez-vous !



Pratico-pratique



À écouter



À essayer



Vous aurez besoin de :

Pour vous initier au yoga, il est suggéré d'utiliser un tapis de yoga, des blocs, des vêtements adéquats, une sangle et une couverture chaude. D'abord, il existe une grande variété de tapis de yoga qui se caractérisent par leur épaisseur, longueur et adhérence. Vous pouvez faire un choix en fonction de vos préférences personnelles et de votre physiologie. Par exemple, si vous êtes une grande personne (plus de 6 pieds), vous pouvez opter pour un tapis plus long que la moyenne, soit entre 160 et 183 cm. Autre exemple, si vous avez les vertèbres de la colonne saillantes, vous pouvez utiliser un tapis plus épais. Quant aux blocs de yoga, certaines caractéristiques peuvent influencer vos choix, dont : l'adhérence, la hauteur, la matière (bambou, liège ou mousse) et les bords arrondis ou non pour plus de confort. Aussi, si vous avez tendance à avoir les mains moites, vous devriez privilégier



l'utilisation d'un bloc de yoga avec une surface plus adhérente. Puis, vous aurez besoin de vêtements confortables. Portez des vêtements qui vous permettent de bouger vos articulations dans leur pleine amplitude. Choisissez des vêtements conçus de tissus qui respirent et qui favorisent la libération de la chaleur corporelle. Quant à l'utilisation de la sangle, elle est recommandée pour ajuster l'intensité des étirements et des postures. La sangle permet de respecter vos limites et capacités physiques personnelles en tout temps. Enfin, la couverture chaude vise à préserver la chaleur corporelle lors de la détente finale. Alors que le corps se détend, la température du corps s'abaisse. Pour ne pas avoir froid et favoriser la détente complète, il est suggéré de recouvrir tout le corps d'une couverture, surtout les extrémités, soit les orteils et les doigts.

Avant de commencer...

Le yoga est bénéfique pour la santé et s'avère une activité physique qui comprend peu de risques. Comme toute autre activité physique, il importe de la pratiquer de manière sécuritaire. Si vous avez d'anciennes blessures ou des restrictions physiques, veuillez consulter un médecin avant de débiter. Assurez-vous de respecter vos capacités physiques en tout temps et interrompez votre pratique si vous ressentez de la douleur. Si une douleur persiste, consultez un professionnel de la santé physique comme un médecin, un physiothérapeute, un ostéopathe ou un chiropraticien. Pour vérifier si votre état de santé actuel est adéquat, remplissez le questionnaire de la page suivante.