

JARDIN DES SENS CORSE

LES DIFFERENTS YOGA A PRATIQUER

www.yoga-corsica.com



JARDIN DES SENS CORSE
Vanessa GRISONI

06.71.02.29.76
Jardindessens.corse@gmail.com



JARDIN DES SENS CORSE

VOS CHOIX EN YOGA

WWW.YOGA-CORSICA.COM



AJACCIO

06 71 02 29 76

HATHA YOGA	YOGA PRENATAL	YOGA POSTNATAL
YIN YOGA	PRANAYAMA 	YOGA ENFANTS
YOGA DES SAGES	MEDITATION	KUNDALINI
YOGA AERIEN	YOGA DOUX DEBUTANT	YOGA THERAPIE

HATHA YOGA / YOGATHERAPIE



La pratique du yoga traditionnel associe :

- Des techniques de souffle : *Pranayama*
- Postures physiques : *Asanas*
- *Relaxation, méditation, chant de mantras* dans un rythme qui varie d'1 respiration à 12 respirations.

Accessible à tous, il s'adapte à chaque pratiquant quel que soit son âge, sa corpulence, il suffit simplement d'adapter les postures à ses propres capacités.

Il n'y a *pas d'objectif* à atteindre pour réussir sa pratique, une séance de yoga Hatha réussie est simplement une séance de yoga où l'on donne le meilleur de soi-même. N'importe qui peut donc s'y adonner et en retirer les bénéfices. Le yoga est également une pratique *dénuée de tout esprit de performance ou de compétition*.

Des séances de Hatha yoga régulières permettent de gagner en souplesse, en force, en concentration et en estime de soi et bien d'autres surprises encore ! Les progrès et les bienfaits sont généralement beaucoup plus rapides à se faire sentir qu'on ne l'imagine.

La yogathérapie part de l'idée essentielle que le corps est capable d'autorégulation, et que de nombreux maux sont avant tout liés à une dérégulation de l'organisme. Le yoga permet de maintenir un équilibre, ainsi la yogathérapie vise à utiliser ces outils pour développer ses ressources personnelles, et restaurer cet équilibre naturel, tant physique que mental.

La yogathérapie s'appuie sur les outils et expériences du yoga, couplés avec les connaissances scientifiques et médicales actuelles.

De ce fait, la yogathérapie n'est en aucun cas un substitut aux thérapies médicales modernes, mais est au contraire un ensemble d'outils complémentaires utilisable conjointement aux traitements médicaux.

YIN YOGA



Le Yin Yoga est un yoga doux qui vous propose de réaliser des *postures immobiles* et tenues assez longtemps pour faire travailler les muscles profonds de votre corps accompagné d'outils : coussin, briques ...

Ce type de yoga favorise *la relaxation, le lâcher-prise, la flexibilité* et la santé de l'organisme. Il se concentre principalement sur le corps, mais plus particulièrement sur le squelette et les tissus conjonctifs comme les *ligaments, les articulations ou encore les cartilages*. Il est complémentaire des pratiques de yoga plus intensives et dynamiques.

Le Yin Yoga travaille sur le squelette, en stimulant les méridiens. Sa spécificité est de travailler dans l'immobilité, chaque posture étant tenue en moyenne cinq minutes, de façon à nettoyer les canaux énergétiques.

Le yin permet à la fois de se relaxer et de s'étirer et c'est donc aussi un vrai défi pour le mental. Rester en relâchement, calme et immobile est essentiel pour obtenir les effets du yin et on ne va pas vous cacher que ce n'est pas toujours évident quand cela dure plusieurs minutes. Le corps, ou plutôt le cerveau, souhaite souvent sortir des postures lorsqu'il ne se sent pas à l'aise ou quand il se met à mouliner.

C'est l'une des pratiques qui se rapproche le plus de la méditation, les postures viennent poser le mental. L'immobilité permet de calmer les pensées, et le regard se porte vers l'intérieur.

Le Yin Yoga offre de nos jours l'opportunité d'être dans l'instant présent. En effet, notre mode de vie actuel est particulièrement stressant. Tout se base sur la vitesse et l'efficacité. Nous ne prenons pas le temps de faire une pause ! Le Yin Yoga permet donc d'équilibrer la balance qui tend beaucoup plus du côté Yang.

YOGA DOUX DEBUTANT



Dans les principes du Hatha yoga et Yogathérapie de nos cours traditionnels, ce cours débutant détail plus lentement les intentions de prises en posture, respiration dans celle-ci, symbolique de la posture et dualité entre lâcher prise et intention dans chacune d'elles. Le rythme est légèrement plus doux que le traditionnel.

SPORT YOGA



Nous travaillons en Hatha yoga avec un engagement musculaire plus intense et un étirement des muscles profonds pour une récupération du corps plus rapide. Le SPORT'YOGA se veut complémentaire a votre activité sportive pour gagner en efficacité, souffle, souplesse, endurance :

Vélo, running, salle, fitness, boxe, athlétisme...

YOGA AERIEN



Le yoga aérien, ou Fly yoga, se pratique avec un hamac. Il combine le yoga traditionnel, la gymnastique, le Pilate, et l'Acrobatie.

Le yoga aérien est considéré comme particulièrement bénéfique pour les personnes qui restent longtemps assises ou qui ont des problèmes de dos, car il a un effet de *décompression sur le corps*.

Les étirements sont puissants, le travail sur le souffle réel, la *recherche d'équilibre* engage les muscles profonds, les mouvements avec appui au sol et les mouvements aériens s'alternent.

Pour de nombreuses personnes, les postures de yoga difficiles au sol peuvent être réalisées plus facilement et avec moins de tension sur le corps.

Bienfaits :

- Renforce les bras et les jambes
- Etire tout le corps et décomprime la colonne vertébrale.
- Améliore la circulation sanguine.
- Stimule la digestion et le transit.

Le corps est travaillé, les muscles et la colonne vertébrale étirés, l'équilibre mental est renforcé. Le hamac forme une bulle de protection, le côté aérien du travail procure *une sensation d'apaisement, de lâcher prise* et promet des expériences sensorielles inédites.

Bien que le yoga aérien puisse être pratiqué par des personnes de tous niveaux, il n'est pas recommandé aux femmes enceintes.

KUNDALINI YOGA



Le Yoga Kundalini est avant tout une *prise de contact avec soi-même, une élévation de la conscience de soi*. Il vous permet de vous connaître plus intuitivement, pour mieux vous gérer à tous les niveaux (physique, mental, émotionnel...).

Le Yoga Kundalini utilise *la respiration, le rythme, les postures dynamiques ou statiques, le son, la relaxation, le chant et la méditation* dans le but de réveiller l'énergie interne qui repose au plus profond de nous-mêmes.

La Kundalini est une énergie et c'est le potentiel vital essentiel de l'homme. Une fois éveillée, elle nous permet de développer toutes nos capacités latentes.

Le Kundalini Yoga est appelé "la voie royale" car sa puissance entraîne des effets quasi immédiats. A la première séance on peut ressentir l'énergie se mobiliser à travers le corps.

Souvent intenses, les exercices physiques amènent les pratiquants à se *dépasser* et ainsi leur fait prendre conscience des possibilités du corps humain mais de façon naturelle et non dépendante.

Le mental influe sur le physique, ainsi lorsque l'on se sent déprimé on aura tendance à s'affaïsser, se recroqueviller sur soi-même. Ce processus fonctionne dans le sens inverse aussi et l'on peut, grâce à des postures, influencer petit à petit sur le mental et introduire des pensées positives, qui auront autant d'impact personnel que relationnel. Le corps physique retrouvant souplesse et mobilité permet à l'énergie d'agir sur tous les systèmes: digestif, circulatoire, immunitaire, glandulaire...

KRIYA

jala neti



Les kriyas sont des techniques de nettoyage destinées à purifier le corps et l'esprit de l'intérieur en se débarrassant des toxines tant physiques que mentales.

Tout comme nous prenons soin de notre corps « extérieur » tous les matins dans la salle de bains, les kriyas sont une hygiène quotidienne permettant de nettoyer les organes, de faire circuler l'énergie, libérer l'esprit et le cœur. Une véritable douche intérieure, que les yogis pratiquent depuis très longtemps.

Ces techniques corporelles et respiratoires se pratiquent en général le matin à jeun, mais il arrive qu'on utilise certaines de ces techniques au sein des cours de yoga.

Le jala neti est indiqué dans les cas de sinusite, sevrage tabagique, les rhumes, maux de tête, rhinites allergiques ...etc.

Les Kriyas sont au nombre de six

- Dhauti (nettoyage de l'estomac - et de la langue)
- Basti (nettoyage de l'intestin)
- Neti (nettoyage du nez)
- Nauli (nettoyage abdominal)
- Kapalabhati (nettoyage respiratoire)
- Trataka (nettoyage des yeux)



YOGA PRENATAL



De 4 mois à 9 mois de grossesse.

Le yoga est la recherche d'un équilibre, d'une harmonie entre le corps, le souffle et le mental. Acceptation de soi, sérénité, stabilité.

La pratique du yoga, à travers les asanas, le pranayama et la méditation, est particulièrement bénéfique pour les femmes enceintes.

Le travail sur le corps et sur le mental propre au yoga permet aux femmes enceintes de découvrir et de s'approprier en douceur les transformations physiques aux différents stades de la grossesse et de gérer avec calme des émotions souvent fluctuantes en cette période de transformations intenses. Mais surtout, le yoga permet de créer un lien, une connexion, un échange profond avec son bébé.

Sur le plan physique : Raviver l'énergie et lutter contre les maux de la grossesse

Les femmes enceintes ont un besoin d'énergie accru pour traverser les changements qu'elles traversent et pour partager cette « énergie vitale » avec leur enfant.

Loin de l'idée que les futures mamans doivent rester couchées pour éviter toute fatigue, la pratique du yoga permet de revitaliser le corps, d'apprendre à canaliser et augmenter son énergie (à travers des asanas ou postures mais également à travers des exercices de pranayama -contrôle du souffle- adaptés), et de garder le corps tonique afin de soutenir les transformations physiques et de gérer les douleurs qui peuvent subvenir.

Les futures mamans, bien souvent, laissent le poids de leur ventre les entraîner vers l'avant, cambrant le bas de leur dos, ce qui entraîne douleurs de lombaires. Le yoga prénatal permet de retrouver la mobilité de la colonne vertébrale, de la renforcer et d'apprendre à se positionner correctement. De nombreuses postures permettent de « libérer » cette zone trop souvent comprimée.

La circulation est souvent affectée par la prise de poids, avec des sensations de jambes lourdes et un retour veineux plus difficile. Les postures de yoga permettent de réactiver la circulation, de stimuler les ganglions lymphatiques, et de tonifier le corps. Le corps retrouve ainsi une sensation de légèreté.

Les exercices de respiration et les postures d'ouverture de la cage thoracique créent de l'espace dans tout le corps, donnant plus de place au bébé et aux organes. Les poumons fonctionnent à pleine capacité, la respiration est plus fluide, plus ample, avec des effets positifs sur la gestion du stress et des émotions, notamment lors de l'accouchement. Ce dernier est d'ailleurs facilité par le travail d'ouverture des hanches et du bassin et les assouplissements du périnée propres au yoga.

Sur l'état psychique - vers plus de calme et de sérénité

Le yoga est avant tout une pratique de canalisation de ses émotions et de son mental.

Apprendre à maîtriser ses émotions, et acquérir un état de calme, de confiance, et de sérénité.

Les exercices de pranayama sont des outils puissants pour gérer ses émotions, et également pour lutter contre la fatigue et le stress. Et ainsi d'apprendre à accepter les changements de son corps, et les fluctuations des émotions liées aux changements hormonaux. Le stress lié à l'accouchement est beaucoup mieux géré. Cette harmonie est bénéfique à la maman et également au bébé.

Pour le bébé

Les « bébés-Yoga » profitent de plus de place dans le ventre de leur maman grâce à la pratique du yoga, et d'une énergie vitale plus puissante, via les exercices de respiration.

La sérénité et le calme de la maman sont bénéfiques au développement de l'enfant. La relation mère-enfant s'en trouve sublimée : une connexion, un lien particulier se tisse au long de la grossesse, renforcé par la pratique du yoga, que la maman réalise avec son enfant : attentive à ses ressentis, à la manière dont son enfant bouge selon les postures, à l'énergie, à la force intérieure et au calme qu'elle lui transmet.

YOGA POSTNATAL



**A partir du début de la rééducation du périnée (environ les 2 mois du bébé).
Se pratique avec ou sans bébé.**

Retrouver son énergie après l'accouchement et développer un lien unique avec son bébé.

Retrouver son corps, son énergie, sa place, après un accouchement est primordial. Il est important que la jeune maman, au milieu de journées (et de nuits !) souvent bien chargées émotionnellement, apprenne à se préserver et à s'accorder des moments pour prendre soin d'elle.

Tel est l'objectif du yoga post-natal, qui peut être pratiqué quelques jours après l'accouchement : les séances progressives et douces, ont de nombreux bénéfices, à la fois physiques et mentaux, pour la maman. Et pour le bébé, qui peut participer lui aussi aux séances !

Sur le plan physique – Se réapproprier son corps et chasser les tensions

- Assouplir et étirer les zones sollicitées par la grossesse et l'accouchement : dos, fessiers, jambes, nuque
- Eliminer, tonifier et muscler en douceur : abdominaux, fessiers, jambes
- Travail spécifique sur le périnée
- stimulation des organes : amélioration des fonctions digestives et d'élimination
- régulation du sommeil
- activation de la circulation sanguine

Sur l'état psychique – Gérer dans le calme et la sérénité

Le yoga post natal permet à la maman, souvent épuisée et surmenée, de se ressourcer en profondeur

Un travail de respiration et de relaxation spécifique permet à chaque séance un lâcher-prise et une détente profonde. Et ainsi d'éviter le « baby blues », notamment grâce à la régulation hormonale induite par la pratique du yoga.

Les séances permettent de créer des contacts avec d'autres mamans, et ainsi de partager les émotions et questions liées aux premiers mois suivant l'accouchement.

Pour l'épanouissement de la relation avec bébé :

Les mamans sont bienvenues avec leur bébé pour les séances de yoga post-natal ! Elles peuvent ainsi s'occuper d'elles, sans s'inquiéter pour leur enfant. Et apprendre quelques techniques pour gérer au mieux au quotidien avec leur enfant :

Relâchement des zones sollicitées par le poids du bébé dans les bras et au sein, grâce à des positions d'allaitement et des techniques de portage.



YOGA ENFANTS : De 7 ans à 12 ans



Huit raisons et bénéfices du Yoga pour les enfants

Maintient la flexibilité et renforce les corps en pleine croissance:
Les enfants naissent avec une souplesse innée et les poses de yoga aident à prolonger ce cadeau. Les postures de yoga comme le Guerrier un et deux aident dans le développement de la force de leurs muscles et corps en pleine croissance. La force et la flexibilité du corps peuvent aider à éviter les graves blessures.

Améliore la concentration:

Dans les cours de yoga pour enfants, certaines poses sont en mouvement rapide tandis que d'autres sont au rythme lent. Cela permet aux enfants d'apprendre la maîtrise de soi, l'amélioration de leur mise au point et la sensibilisation. Par exemple de passer des postures de yoga : Guerrier trois à l'arbre, demande une grande concentration et de l'équilibre.

Augmente l'estime de soi:

Quand un enfant fait preuve d'une grande force, de concentration et de flexibilité dans le yoga, cela fait des merveilles pour leur confiance. La posture de yoga du corbeau produit équilibre et puissance, ce qui les conduit à croire et à poursuivre leurs véritables capacités. Le succès de yoga donne aux enfants de la persévérance pour atteindre la grandeur lorsqu'ils se lancent dans l'aventure de toute leur vie.

Enseigne la conscience du moment présent:

La philosophie du yoga enseigne la conscience du moment présent car notre esprit est en permanence entre le passé ou/et le futur. Lorsque les enfants sont engagés, concentrés, tout en s'amusant, et en suivant un cours de yoga, ils sont dans le moment présent. De plus, le professeur de yoga de qualité va rediriger les enfants et leur apprendre cet outil précieux afin qu'ils puissent l'utiliser tout au long de leur vie.

Encourage un état détendu, pacifique du corps et de l'esprit:
Toutes les classes de yoga concluent avec un temps calme, également connu

comme la relaxation profonde. Différent de la sieste, c'est le moment favori pour les yogis de tout âge. La posture de yoga appelée Savasana, les enfants restent couchés sur le dos dans le calme, paisible, parfois avec de la musique et une visualisation guidée. Même si c'est seulement pour quelques minutes, les enfants apprennent à comprendre l'importance de ce moment de calme et de tranquillité et peuvent le garder et le transporter avec eux dans leur vie au quotidien.

Donne les outils pour la gestion du stress:

La pratique du yoga fournit aux enfants une prise immédiate pour réduire le stress dans un environnement sécuritaire et stimulant. Les exercices physiques de yoga, produisent des endorphines heureuses. Bien que les exercices de respiration ralentissent le rythme cardiaque, les techniques de relaxation sont de puissantes sources pour calmer l'esprit et le corps. Le yoga enseigne : non-jugement et de non-concurrence envers soi-même et les autres. Ce sont tous des outils qu'un enfant peut transposer dans toute situation de vie difficile.

Améliore la sensibilité du corps:

Les postures de yoga varient entre équilibre, renforcement, torsion, flexion arrière et inverseur. Toutes ces poses ont la capacité d'apprendre à un enfant à propos de leur corps. Le yoga enseigne aux enfants à écouter leur corps et d'exprimer leurs ressentiments une fois la posture complétée. La conscience du corps est un outil précieux pour tous les stades et tous les âges de la vie.

Enseigne la discipline et la responsabilité:

Le yoga n'est pas une destination mais plutôt un voyage de toute une vie, qui apprend la discipline. Idéalement, lorsque les enfants apprennent à un jeune âge au profit d'une pratique engagée, elle se répercute dans leurs activités de leur vie quotidienne ; les relations et les responsabilités. Quand ils apprennent que le yoga se pratique par rapport à une réalisation immédiate, ils apprennent et acceptent que la vie est un chemin fait de bons jours mais aussi de mauvais jours. Ainsi, ils apprennent à accepter "ce qu'est".



YOGA DES SAGES 60+



Lorsque le corps vous demande de faire plus attention à vos articulations, votre dos et si vous avez besoin d'un rythme plus doux dans votre yoga.

LES BIENFAITS DU YOGA CHEZ LES SENIORS

Le yoga est la clé d'une bonne santé mentale et physique à tout âge. On acquiert ainsi des muscles, un corps plus élancé et une manière de vivre libérée de toute forme de stress. Les bienfaits du yoga permettent de soulager un grand nombre de problèmes liés à l'âge.

Régule la pression sanguine

Le yoga implique des exercices composés de postures et d'étirements qui poussent le corps jusqu'à ses limites. Cela assure une bonne circulation sanguine dans toutes les parties du corps. Les techniques respiratoires qui accompagnent les postures aident à la circulation de l'oxygène et détendent à la fois le corps et l'esprit. Ce qui est une très bonne chose pour l'équilibre de la pression sanguine car il s'agit d'un problème récurrent chez les personnes âgées. Le yoga aide à réguler la tension artérielle.

Soulage la douleur

En vieillissant, on se trouve bien souvent confronté à des problèmes d'articulations et musculaires. Les différentes postures du yoga sont réputées pour donner plus de souplesse aux articulations. L'étirement des muscles permet également de soulager les douleurs dans les articulations et les muscles. Selon une étude menée sur des personnes âgées souffrant de douleurs articulaires, une pratique régulière du yoga aide à soulager la plupart des symptômes associés aux douleurs articulaires et autres problèmes similaires.

Combat les troubles du sommeil

Les troubles du sommeil sont très courants chez les personnes âgées. Le yoga, grâce à ses nombreuses postures et techniques de relaxation, aide à trouver le sommeil. Chez les seniors en particulier qui ont des difficultés à trouver le sommeil, le yoga combiné à la phytothérapie a montré des résultats stupéfiants. Les techniques de contrôle de la respiration, de concentration et de relaxation

aident à trouver de saines habitudes de sommeil, lesquelles permettent d'affronter la journée avec une énergie nouvelle.

Amélioration de la vie sociale

En vieillissant, on assiste à une perte d'énergie et d'enthousiasme. C'est aussi la période où l'on se met en retraite de la vie active et il faut un esprit fort et beaucoup d'énergie pour garder bonne humeur et des sentiments heureux. Le yoga aide à soulager la tension artérielle ce qui en retour, aide à soulager le stress et la tension. Les différentes postures et techniques aident également à mieux oxygéner toutes les différentes parties du corps. Cela aide aussi les personnes âgées à garder de bonnes ondes. Il a été observé que les seniors qui pratiquent le yoga accompagné de techniques adéquates de respiration se sentent plus heureux et satisfaits d'eux-mêmes, avec une approche optimiste de la vie et un sentiment accru de bien-être.

Traitement des difficultés respiratoires

Certains exercices, les pranayama principalement, ont des effets efficaces sur les personnes âgées présentant des difficultés respiratoires et des maladies telles que bronchites et asthme, etc. Certaines postures étirant les muscles ont prouvé leur efficacité dans les problèmes respiratoires. Le yoga diminue également le stress et l'anxiété, ce qui apaise le corps et diminue les symptômes associés à une respiration difficile.

Voici quelques uns des faits sur la manière dont le yoga profite aux seniors. Et la liste pourrait encore être allongée ! Une pratique régulière aide à garder sa souplesse et une bonne posture; elle augmente également l'immunité et permet de faire face à de nombreuses maladies. Pour tous les seniors en quête d'exercices, commencez donc par pratiquer le yoga pour garder la santé.

Si vous souffrez d'un certain nombre de problèmes dans les articulations ou d'autres parties du corps, il est fortement conseillé de consulter d'abord son médecin avant d'entreprendre du yoga.



MEDITATION / PLEINE CONSCIENCE



De nombreuses études ont mis en évidence les effets positifs de la méditation de pleine conscience sur la santé. Si elle n'a pas officiellement le statut de traitement médical, la pleine conscience est toutefois envisagée de plus en plus sérieusement en complément de la médecine traditionnelle. En France, Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne (Paris) a largement contribué à sa popularisation en milieu hospitalier. La pleine conscience peut, entre autre, aider à :

RESTER CONCENTRÉ

Le fait de développer notre attention avec la pleine conscience améliorerait notre capacité globale à nous concentrer et à soutenir notre attention pendant des tâches quotidiennes.

GÉRER L'ANXIÉTÉ, LE STRESS, LA DÉPRESSION

Des scientifiques ont découvert que la méditation de pleine conscience pouvait jouer le même rôle que les antidépresseurs. Dans une étude publiée, quinze personnes n'ayant jamais médité auparavant ont été examinées après seulement quatre jours de formation à la méditation en pleine conscience : elles étaient beaucoup moins angoissées grâce à une modification de l'humeur et des capacités de contrôle cognitif.

La pleine conscience modifierait donc la manière dont les centres d'émotion liés au stress sont stimulés dans le cerveau.

SOULAGER LA DOULEUR

Des chercheurs ont identifié des régions du cerveau qui semblaient être impliquées dans la sensation de douleur et ont déterminé comment elles pouvaient être modulées grâce à la méditation. En modifiant le cadre de la douleur par le biais du contrôle cognitif et de la régulation émotionnelle, la méditation peut changer la manière dont nous percevons la douleur.

STIMULER LA MATIÈRE GRISE

Depuis dix ans, plusieurs études ont montré qu'en stimulant la matière grise dans différentes régions du cerveau, la pleine conscience pouvait améliorer l'apprentissage, la mémoire et la régulation émotionnelle.

LUTTER CONTRE ALZHEIMER

La pleine conscience pourrait ralentir la dégénérescence cérébrale qui entraîne la maladie d'Alzheimer. C'est le résultat d'une étude réalisée en 2013 par un médecin chercheur de l'université de Wake Forest. Une amélioration de la connectivité des neurones dans une zone du cerveau appelée le réseau du mode par défaut et impliquée dans les rêveries, les pensées passées ou futures. Ces premiers résultats devront être confirmés par d'autres études plus approfondies, mais ils sont très prometteurs.

ÉVITER LE RHUME ET LA GRIPPE

La méditation de pleine conscience peut contribuer à renforcer l'immunité. Une étude portant sur des adultes de 50 ans ou plus a montré qu'elle était presque aussi efficace que l'exercice physique pour lutter contre les infections respiratoires aiguës telles que le rhume et la grippe. Ces résultats corroborent des études antérieures qui démontraient le soutien de la méditation dans la lutte contre la maladie. C'est la réduction du stress qui contribue à améliorer la réponse immunitaire.

