



Points d'information

Questions et réponses sur le yoga

1. Trop vieux ?
2. Pour garçons ou filles ?
3. Quelle préparation ?
4. Discipline et doux plaisirs
5. Religion
6. Trop lent ? Trop vite ?
7. Souplesse nécessaire
8. Douleurs et blessures
9. Vêtements
10. Fréquence
11. Entraînement/Activité physique
12. Entraînement/Système thérapeutique
13. Matériel

1. Suis-je trop vieille/vieux pour faire du yoga ?

Personne n'est trop vieux pour pratiquer le yoga. On peut commencer à n'importe quel âge et dans toutes sortes de conditions physiques. Ce n'est pas l'âge du corps qui importe, mais celui de l'esprit et du cœur.

2. Est-ce que le yoga est seulement pour les filles ?

Certains des plus grands maîtres de yoga sont historiquement des hommes.

3. Le yoga exige-t-il une préparation spéciale ?

Il est préférable d'avoir mangé 2 heures avant et d'arriver bien hydraté. Il est recommandé de ne pas boire durant le cours, car cela vient contrer le processus de réchauffement du corps et diminue l'effet de désintoxication.

Montréal

2600, ave. Bennett, suite 301
Montréal (Québec) H1V 3S4
T : 514 266-9050
C : info@yogiyoga.ca



4. J'aime sortir prendre un verre avec des amis et je ne suis pas végétarien. Est-ce que je peux quand même faire du yoga ?

Certains aspects du code éthique et de conduite du yoga peuvent être recommandés, mais ils ne sont jamais imposés. Alors, détendez-vous, vous pouvez prendre un verre et manger ce que vous voulez. Avec le temps, vous apprendrez à mieux connaître votre corps et ses besoins et, s'il y a lieu, vous changerez de vous-mêmes vos habitudes de vie. Notez qu'il n'est pas exigé de changer quoi que ce soit pour commencer une pratique de yoga.

5. Est-ce que le yoga est une religion ?

Le yoga n'est pas une religion. Le système de croyances à la base du yoga est simple et il n'est pas dogmatique. Il est basé sur la volonté de devenir plus conscient et plus connecté à son corps en apprenant à respecter ses limites.

6. Est-ce que le yoga est toujours aussi lent et ennuyeux ?

Certains styles de yoga sont effectivement lents. D'autres styles, tels le Power Yoga et le Vinyasa, offrent un rythme d'enchaînements plus dynamique. Il est donc possible d'y trouver un défi bien stimulant.

7. Suis-je assez flexible pour faire du yoga ?

À moins d'être un danseur de ballet ou un gymnaste, ne vous en faites pas si vous ne pouvez toucher vos orteils ! C'est très commun et normal. La bonne nouvelle est qu'avec une pratique régulière, le yoga est très efficace pour améliorer sa souplesse.

8. Est-ce que je peux pratiquer le yoga même si je ressens de la douleur et mes vieilles blessures ?

Nous disons souvent à notre corps quoi faire. Avec le temps, notre pratique de yoga devient une occasion d'écouter et de respecter ce que le corps nous dit. Après ou pendant la pratique, il est possible de ressentir des muscles endoloris et fatigués. Mais il est important de ne pas pousser notre corps au point où nous pouvons nous blesser. Dans le cas de vieilles blessures, il existe plusieurs pratiques possibles pour nous accompagner dans notre expérience de guérison. Une pratique régulière de yoga amène un équilibre dans notre vie et crée un espace qui peut permettre la guérison à différents niveaux que ce soit émotionnel, physique ou psychologique.

9. Quels vêtements devrais-je porter ?

Les meilleurs vêtements pour le yoga sont confortables et extensibles. Ils ne sont ni trop serrés ni trop grands. Ils ne doivent pas entraver les mouvements ni serrer la taille. Et enfin, ils devraient faciliter la respiration.



10. Combien de fois/semaine devrais-je pratiquer le yoga ?

Commencez par ce que votre horaire vous permet. Au fur et à mesure que vous développerez votre pratique, vous établirez votre fréquence selon vos besoins et vos disponibilités. L'important repose sur la régularité. Une fois par semaine vaut mieux que ne rien faire durant trois semaines et de prendre cinq cours en une semaine.

11. Le yoga est-il une forme d'activité physique que je peux inclure dans mon entraînement ?

Oui, le yoga est une forme d'exercice qui peut bien s'adapter. Une heure de yoga inclut un entraînement cardio-vasculaire en aérobie, en endurance et en force, ainsi qu'un travail des muscles abdominaux stabilisateurs de la colonne.

12. Je m'entraîne déjà dans un centre de conditionnement physique. Alors, ai-je réellement besoin de faire du yoga par surcroit ?

Même s'il existe plusieurs programmes d'exercices physiques excellents, seul le yoga repose sur un système thérapeutique qui peut aider la guérison des blessures, améliorer les maladies chroniques et rééquilibrer le stress mental et le système nerveux.

13. De quoi avons-nous besoin pour commencer ?

C'est simple. Vous n'avez besoin que d'un espace où l'on peut déplacer facilement les meubles et un tapis de yoga. Le yoga sur chaise est également une option.