

Le Yoga est une discipline qui vise à l'épanouissement de l'homme sur différents plans: physique, psychologique et spirituel.

Il ne s'adresse pas tantôt à un plan, tantôt à un autre mais il a pour but de les réunifier.

Il est un miroir où le pratiquant peut s'observer tel qu'il est.

Il est un moyen ou mieux un instrument pour évaluer et développer toutes les potentialités du pratiquant.

Le Yoga utilise un ensemble de techniques :

- les postures,
- la respiration,
- la concentration,
- la relaxation.



LES POSTURES

La posture est la technique de base du Yoga. Il s'agit de positions du corps, maintenues immobiles et sans forcer durant un certain temps.

Ces postures mobilisent les muscles et les articulations. Elles agissent en profondeur sur les organes, le système nerveux et la colonne vertébrale.

Elles développent le corps en souplesse, en harmonie et en légèreté. Elles contribuent ainsi au maintien de la santé et accroissent la vitalité.

La posture doit respecter la combinaison de deux qualités apparemment contradictoires : le confort et la fermeté. C'est pourquoi la maîtrise des postures s'obtient par la recherche de l'effort juste : elle enseigne l'action sans tension.



LA RESPIRATION

La plupart des gens respirent mal. Ils n'utilisent qu'une faible partie de leurs capacités respiratoires et sont d'ailleurs rarement conscients de l'acte de respirer.

L'attention portée sur la respiration durant la séance de Yoga fait découvrir les schémas respiratoires et permet d'en améliorer l'utilisation.

La respiration lente, profonde et consciente purifie l'organisme, le dynamise, le revitalise.

LA CONCENTRATION

Pendant la pratique, l'esprit est dirigé sur l'immobilité du corps ou sur la conscience du mouvement.

Il est centré sur le rythme et la qualité de la respiration. Ainsi, le Yoga permet d'arrêter le vagabondage de la pensée.

- Il calme le mental et enseigne à le diriger.
- Il améliore la concentration.
- Il apporte l'équilibre.
- Il mène, par la présence à soi-même, à la sérénité et au calme intérieur.

LA RELAXATION

Grâce à la position couchée, immobile et les yeux fermés, la relaxation permet de détendre très profondément les muscles, le système nerveux et le psychisme.

La relaxation conduit au lâcher-prise et à l'abandon total. Elle met à l'écoute de soi.

Elle dénoue les tensions et recharge les batteries.

L'homme peut ainsi conserver ou obtenir un sommeil serein, réparateur, sans drogue. Il retrouve aussi le calme, l'entrain et l'optimisme.



LES ORIGINES

Le Yoga vient de l'Inde mais son origine exacte n'est pas connue. Il est transmis depuis plusieurs millénaires de bouche à oreille et de maître à disciple.

En Inde, le Yoga est considéré comme une science de "réalisation" de l'être humain car il se base sur une connaissance précise de certaines lois physiologiques, psychologiques et spirituelles.

Depuis quelques décennies, le Yoga s'implante de plus en plus en Occident.

Son enseignement a été, bien sûr, adapté à la culture et aux caractéristiques de l'homme occidental.

En Inde, le Yoga est également utilisé comme thérapie dans certaines cliniques de médecine traditionnelle.

Des scientifiques occidentaux étudient depuis des années les effets sur la santé physique et psychique de la pratique du Yoga et confirment ses bienfaits. C'est ainsi qu'aujourd'hui en Occident, certaines formes de Yoga sont intégrées aux thérapies classiques.



LES COURS

Il existe quantité d'ouvrages traitant du Yoga. S'il peut devenir un objet d'étude et de recherche, le Yoga est d'abord une pratique qui passe par le corps et traverse tout l'être.

Il est une expérience à vivre.

C'est sa pratique régulière qui permet d'en recueillir tous les bienfaits.

Le Yoga exige une initiation correcte, c'est pourquoi un guide et une surveillance attentive sont indispensables. Un bon départ consistera en des cours menés en groupe par un enseignant compétent.

Centre Sportif des Facultés Universitaires Notre-Dame de la Paix
16, avenue Reine Astrid à Namur

Le Mercredi de 12h. à 13h. & le Vendredi de 18h. à 19h.

1 séance d'essai gratuite et sans engagement

Professeurs diplômés FBHY & Brevetés ADEPS
Jean & Vincent LEDUC

Renseignements : 0475 56 22 66 & vincent.leduc@jiscido.be

LA FEDERATION

Le Yoga est accessible à tous, qu'on soit sportif ou sédentaire, adolescent, adulte ou personne âgée. L'enseignant adapte les techniques aux capacités individuelles et met en route une pratique évolutive.

La Fédération est reconnue par l'Adeps. Elle organise le recyclage permanent de ses enseignants.

Le souci de la fédération est d'assurer un enseignement de qualité.

La liste des professeurs agréés est disponible au secrétariat de la Fédération ou sur notre site: www.fbhy.be

FBHY

Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga asbl
Reconnue par la Communauté Française de Belgique
En Gérardrie, 29 - 4000 LIEGE

Tél : 04/368.62.69

(mardi & jeudi de 9 à 16 h
vendredi de 9 à 15 h)

LE YOGA

MIROIR ET INSTRUMENT D'EVOLUTION

