

## News #20 - Septembre 2024

Bienvenue sur ma newsletter de Septembre !!

Ce mois-ci je vous écris à propos d'un sport de plus en plus à la mode : le **yoga**. En France, le nombre de pratiquants de yoga ne cesse d'augmenter depuis ces dernières années. Plus de 10 millions de français pratiquent ce sport. Pourquoi pas vous ?



## Définition et Ethymologie

C'est une discipline du **corps** et de l'**esprit** qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Les techniques employées utilisent des **postures physiques** nommées **asanas**, des **pratiques respiratoires** appelées **pranayama** et de la **méditation**.

Le mot **YOGA** signifie **unir/relier**.

Par sa pratique, un adepte peut commencer à **équilibrer tous les aspects de son être** : physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel à la recherche de l'harmonie entre soi-même et son environnement.



## Pour qui ?

Le yoga est un sport pour **tout le monde** : les hommes, les enfants, les seniors, les femmes enceintes ... **il faut juste se lancer !!**

## Lequel choisir ?

**HATHA** = yoga le plus classique et le plus populaire ; enchaînement lent de postures combinées avec le souffle et la méditation

**YIN** = yoga le plus calme et introspectif ; poses maintenues jusqu'à 5 minutes étirant les fascias

**VINYASA** = yoga le plus "sportif" ; enchaînement rapide de postures coordonnées par la respiration

**ASHTANGA** = yoga traditionnel développé dans les années 30 ; enchaînement de 8 postures dans un ordre précis

... et tellement d'autres : Kundalini, Bikram, Nidra, Iyengar ... etc ...



Pauline



Yoga dans les dols



Pauline

## Pour quoi ? Intérêts du yoga

Dans sa forme **la plus profonde**, le yoga nous permet une exploration de notre intérieur pour trouver le chemin de notre évolution personnelle.

Dans sa forme **la plus occidentale**, le yoga nous aide à être en bonne santé grâce à ces effets bénéfiques sur le **plan physique** et sur le **plan mental**.

Voici une liste non exhaustive des effets positifs du yoga :

- se relaxer, se détendre
- avoir un moment à soi
- réduire le stress ou l'anxiété
- respirer, dynamiser le diaphragme
- s'étirer
- améliorer sa souplesse et sa posture
- renforcer et tonifier les muscles du corps
- aider la digestion
- débloquer la circulation des énergies
- intensifier l'irrigation sanguine (position inversée)
- stimuler les glandes endocrines (flexion avant)
- vivifier les organes (flexion avant et torsion)
- libérer les tensions émotionnelles
- ... etc ...

▲ La respiration ▲

Ce qui caractérise la vie, c'est la respiration et le mouvement !

Le yoga permet de mettre en place une **respiration complète** : lente, profonde et régulière qui provoque un massage physiologique des organes permettant de "désencrasser" l'organisme et de redonner de la mobilité aux organes.

*Il est important de choisir des professeurs de yoga et/ou un studio de qualité !!*

*Je vous conseille [Pauline](#) qui est top, bienveillante, professionnelle ; mais aussi le studio [Healthy Warrior](#) qui vous donne un large choix de yogas de qualité.*



Besoin de conseils pour trouver quel yoga à choisir est bien adapté à vos besoins ? Parlons-en lors de notre prochaine séance d'ostéopathie ?

[Prendre rdv](#)

Retrouvez toutes mes newsletters sur mon [blog](#).

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !*

*Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !*

**Votre ostéopathe Diane**

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

**Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](#) - [06 09 46 38 28](#) - [diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)

