Défi : Essayer la salutation au soleil (yoga)

Durant ce confinement, pourquoi ne pas en profiter pour s'initier à un sport pour lequel on n'osait peut-être pas afficher notre intérêt? Ou, pour d'autres, pourquoi ne pas poursuivre notre pratique… faisons un peu de **YOGA**. ☺

Ce n'est pas compliqué! Le matériel nécessaire peut facilement se trouver à la maison :

- Tapis de yoga : si on n'en a pas, on peut juste s'installer dans une pièce de la maison qui a du tapis ou trouver une carpette propre ou même faire notre pratique sur le plancher de bois.
- Légère couverture : il est important d'en prévoir une pour la fin de la pratique, lors du retour au calme, afin de ne pas ressentir de la fraicheur sur notre corps qui a travaillé fort.
- Bouteille d'eau : il ne faut pas oublier d'avoir une bouteille d'eau pour s'hydrater durant la pratique.

Et voilà, vous êtes prêts pour une première séance de YOGA!

La philosophie du yoga : le respect d'autrui, la paix et la non-violence.

Comme vous le savez sûrement, le yoga est une pratique qui s'adresse à TOUS. Quels que soit l'âge, la santé physique ou l'état de la personne, les principes sont les mêmes :

- aucune compétition
- se sentir bien
- y aller à son rythme
- sans jugement d'autrui.

Dans un même cours, la pratique du yoga s'adapte à tous.

Pour cette première séance, je propose une pratique simple qui peut s'apprendre en tant que routine de base et se répéter le nombre de fois qui convient à votre pratique.

Allons-y donc pour une « Salutation au soleil ».

D'où vient cette appellation « Salutation au soleil » ?

À l'origine, il s'agit d'une salutation dans laquelle le pratiquant s'incline face au soleil levant. Pour tous, c'est un exercice qui permet de réveiller et d'échauffer le corps. Il étire tous les muscles, approfondit la respiration et participe à l'assouplissement du corps, en éliminant le stress et les tensions. Il peut être pratiqué plusieurs fois par jour.

Voici le lien pour à suivre pour s'initier à la Salutation au Soleil : https://www.youtube.com/watch?v=vQv9gunEkNI

Bonne pratique!

Isabelle Gagnon, technicienne en loisir