

Découvrez le Restorative Yoga

Qu'importe votre âge, votre condition physique ou votre état de santé, il n'existe pas de bonnes raisons de ne pas essayer le restorative yoga. En effet, il s'adresse à tout le monde ! N'importe qui peut le pratiquer : de la personne âgée aux cadres dynamiques ! Car il s'agit au jour d'aujourd'hui de l'un des remèdes le plus efficaces pour lutter contre le stress chronique mais aussi les états dépressifs et les douleurs chroniques.

Alors pourquoi le « restorative yoga » est-il aussi efficace et en même temps si peu connu et répandu ?

Et bien tout simplement parce que le restorative yoga nous apprend à être, plutôt qu'à faire. Dans une société où l'action et la performance sont à l'honneur, le restorative yoga en est tout le contraire et cela peut tout simplement faire peur : se retrouver dans le silence, seul, face à soi-même. Mais une fois que l'on a essayé personnellement le restorative yoga, il n'y a plus de doutes possibles ni de retour en arrière ! Tenir passivement quelques postures à l'aide d'une armée d'accessoires est tout simplement le nirvana ! Il y a même des positions que l'on voudrait ne jamais quitter tellement que l'on éprouve du plaisir ! Oui, j'ose utiliser le terme plaisir alors que de nos jours, il est vrai que la souffrance est souvent prônée pour atteindre nos objectifs y compris même celui de se sentir mieux.

Alors passons au vif du sujet ! Qu'est-ce que ce fruit défendu ? Et bien, il s'agit tout simplement d'une méditation incorporée à une relaxation physique qui permet de créer une détente profonde du corps. Cette relaxation physique est obtenue grâce à l'utilisation de supports tels que bolsters, couvertures, briques, sangles, chaises... ceci afin de permettre à certaines articulations du corps d'être pliées légèrement et de faire ainsi disparaître toute tension musculaire.

L'utilisation de ces accessoires a également pour but de reproduire les sensations du toucher qui permettent au système nerveux de se calmer instantanément.

Comme pour les nouveaux nés, nous enveloppons les personnes afin qu'elles se sentent totalement soutenues et puissent se laisser aller à un lâcher prise total, régénérant.

Toute stimulation sensorielle sera en outre réduite afin de calmer le mental et le système nerveux. Nous réduisons ainsi la lumière. Les personnes sont couvertes parce que l'on ne peut pas se relaxer si l'on a froid ! Les séances se déroulent dans l'immobilité et le silence. Nous utilisons également un petit coussin en soie que nous apposons sur nos yeux fermés afin d'induire le réflexe oculo cardiaque qui permet de réduire la fréquence cardiaque.

Contrairement au yoga dynamique, seulement 3 ou 4 positions seront effectuées et conservées entre 5 et 25 minutes chacune. Ces postures sont généralement inclinées à 45 degrés, couchées ou inversées. Ces dernières postures permettent de réduire la fréquence cardiaque, la pression sanguine et d'atteindre un niveau de relaxation supérieure en calmant le mental grâce au baroréflexe.

Chaque posture de restorative yoga vient également contacter une partie de notre moi émotionnel. Chacun de nous a subi un certain nombre de blessures

émotionnelles. Lorsque nous allons à l'archétype de ce qui a été blessé en nous à travers la tenue d'une posture, cela procure un grand bien-être émotionnel. Ceci est l'une des raisons pour lesquelles nous voudrions tenir la position pendant des heures. Cela a un véritable pouvoir de guérison émotionnel.

Comme vous pouvez le constater, le restorative yoga est un art véritable, celui de la relaxation ! Le corps au repos retrouve tout son pouvoir d'auto guérison que ce soit physique ou émotionnel. Ces bénéfices sont confirmés par les dernières recherches scientifiques en la matière. Alors, quand est-ce que vous essayez ?

Source Yoga Journal

En savoir plus www.restorativeyoga.fr