

Le Hatha-Yoga : le yoga le plus pratiqué en Occident

Le Hatha-Yoga ou Hathayoga est un terme sanskrit. Ce type de yoga, par la pratique précise et rythmée de postures, permet au pratiquant une maîtrise du corps et des sens. Il trouve son origine dans des textes anciens, les yoga sutras de Patanjali.

Le Hatha-Yoga est également inspiré des trois autres textes traditionnels en sanskrit :

Hatha-Yoga - Pradipika, (du sage indien du XVe siècle nommé Svatmarama),
Gheranda Samhita,
Shiva Samhita.

Le Hatha yoga travaille sur les postures

Le Hatha-Yoga est un enchaînement de postures (asanas en sanskrit) très simples ou plus compliquées.

Le Hatha-Yoga étant une discipline qui s'adresse à tout le monde, il existe différents niveaux selon que vous soyez débutant ou plus expérimenté dans la discipline.

Contrairement à un enchaînement de gymnastique, les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps : environ 3 minutes par posture.

On y associe le contrôle du souffle (pranayama) et la concentration.

Les bienfaits du Hatha-Yoga : une meilleure forme

Comme pour les autres formes de yoga, le Hatha-Yoga permet une amélioration de la forme globale du pratiquant, au fur et à mesure de la pratique. On lui reconnaît de nombreux bienfaits :

sur le plan physique :

davantage de souplesse,
un squelette et des articulations renforcés et la disparition des problèmes de dos,

sur le plan mental :
davantage de concentration,
une mémorisation améliorée,
un esprit plus clair,
sur le plan émotionnel :
une meilleure gestion du stress,
moins d'anxiété,
une meilleure qualité de sommeil

Séance de Hatha-yoga chez soi ou en cours

On conseille de commencer ce type de yoga avec un groupe ou alors prendre un professeur à domicile avant de pouvoir réaliser, seul, les postures correctement maîtrisées.

En Hatha-Yoga, les séances de groupe s'organisent en fonction du niveau de chaque participant.

On travaille :

les postures de hatha-yoga :

il est important de faire attention à la position du dos et des membres,

le professeur corrigera si nécessaire une mauvaise position pour qu'il n'y ait pas déséquilibre à cause d'une posture mal faite,

l'accompagnement de la posture par le souffle : la respiration et son rythme occupent une place importante dans chaque posture, l'apprentissage de la concentration et de la méditation,

la relaxation : une courte relaxation termine toujours un cours de Hatha-Yoga.

Sources : guide du yoga Ooreka