

Ino sama

L'Art du Yoga

Un Voyage vers la Paix Intérieure et la Bien-être

Physique

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© ino sama,2024

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

Contenu

Introduction	4
Comment commencer le yoga	11
Les types de yoga	28
• <i>Hatha-yoga</i>	29
• <i>Vinyasa</i>	31
• <i>Yoga ashtanga vinyasa</i>	33
• <i>Sivananda</i>	35
• <i>Iyengar</i>	36
• <i>Kriya Yoga</i>	38
• <i>Yin-yoga</i>	39
• <i>Yoga nidra</i>	41
• <i>Yoga réparateur</i>	42
• <i>Kundalini</i>	43
• <i>Yoga puissant</i>	45
• <i>Yoga Bikram</i>	47
• <i>Yoga périnatal</i>	49
• <i>Acro-yoga</i>	51
• <i>Aéroyoga</i>	53
postures de yoga	55
Quand tu ne peux pas faire de yoga	85
Conclusion	89

Introduction

Le yoga n'est pas seulement un entraînement, c'est un enseignement holistique et multiforme sur la connaissance de soi et du monde qui vous entoure, qui a une histoire millénaire. Cette science est très spécifique, elle contient de nombreux exercices et techniques spécifiques qui permettent de réaliser son potentiel intérieur, de révéler les capacités physiques et mentales colossales inhérentes à chaque personne, de se maintenir en excellente forme physique.

L'enseignement aide non seulement à améliorer la santé physique, à acquérir un corps fort, mince et durable, mais vous permet également de vous réaliser pleinement dans toutes les sphères de la vie - dans le travail et les études, dans la carrière et les affaires, dans les relations familiales et interpersonnelles, dans le développement personnel et de nombreux autres domaines de l'activité humaine.

En faisant du yoga, une personne quitte la "vie grise de tous les jours" pour entrer dans un nouveau monde absolument fantastique et

magique, devient de plus en plus ouverte, sincère, gentille, commence à vivre une vie plus lumineuse, plus riche et plus épanouissante.

Les bienfaits d'une pratique régulière du yoga

Les médecins disent qu'un entraînement de yoga complet aidera à garder votre dos et vos articulations en bonne santé, ainsi qu'à améliorer votre posture, à renforcer les muscles, à étirer les tendons et à améliorer l'équilibre. Il a également un effet revitalisant,

relaxant et rajeunissant sur votre corps, car chaque activité est une détente.

De plus, une technique de respiration spéciale calmera votre esprit et vous aidera à vous connaître vous et votre corps encore plus profondément, ce qui vous permettra de bouger avec encore plus d'aisance qu'auparavant.

De plus en plus d'études au cours des dernières années montrent les vastes bienfaits du yoga sur la santé.

- Réduit les maux de dos : les cours de yoga hebdomadaires soulagent les douleurs lombaires et aident également à

éviter toutes sortes d'entorses
musculaires et tendineuses.

- Renforce les os : Une étude a révélé que ceux qui pratiquent régulièrement le yoga ont une densité accrue des cuisses et des os de la colonne vertébrale par rapport à ceux qui ne pratiquent pas régulièrement le yoga.
- Améliore l'équilibre : Une étude chez des athlètes masculins a montré que les athlètes qui ont fait du yoga pendant 10 semaines avaient considérablement amélioré leur sens de l'équilibre par

rapport aux athlètes qui n'ont pas modifié leurs entraînements standard.

- Prévient les troubles mentaux : dans une étude, les participants qui ont effectué des exercices de yoga et médité ont obtenu de meilleurs résultats lors d'un test de mémoire visuo-spatiale (c'est le type de mémoire qui est très important pour un sens de l'équilibre, un sens de la profondeur de perception, la capacité à reconnaître des objets et à se déplacer dans l'espace) que ceux qui viennent de