

DIFFÉRENCES ENTRE STRETCHING ET YOGA

Yoga et stretching : des points communs mais des pratiques différentes

*Si le stretching et le yoga reposent tous deux sur le maintien de postures et un contrôle de la respiration, leur pratique reste très différente. En effet, **on n'aborde pas une séance de yoga comme un cours de stretching.***

*Le yoga vient d'une pratique spirituelle où **la méditation a une place importante.** Il s'agit avant tout d'élever son esprit et de se reconnecter à son corps.*

Un cours de stretching est plus focalisé sur le physique et l'amélioration de la souplesse.

Une séance de yoga inclut la pratique de la méditation et des exercices de respiration ciblés.

*Un professeur de yoga n'est pas un coach sportif. Il **aborde des notions de philosophie du yoga** et peut évoquer les chakras.*

Cette approche spirituelle peut ne pas convenir à certains.

Indépendamment de leurs similitudes et différences, yoga et stretching aident à soulager les tensions musculaires et améliorent la souplesse.

***Tout le monde peut bénéficier de la pratique de ces deux disciplines.** Le choix entre stretching et yoga dépend de vos objectifs et de votre besoin de reconnexion à votre corps.*