

LE YOGA

Le mot **yoga** vient de la racine sanskrite « yug » qui signifie « union, lien ». Il peut être défini comme une méthode qui réunit le corps, l'esprit et la spiritualité.

Cette discipline, provient de la civilisation indienne, il y a environ 5000 ans. Elle est régie par un système de 8 piliers qui permettent de vivre plus sereinement. A savoir, la méditation, la pratique des postures, la conduite dans la société et la réalisation de soi.

Le **yoga** se caractérise par une philosophie de vie bien précise. C'est un art de nature spirituel qui favorise l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Le yoga s'inspire également de principes de bienveillance, de vérité, de non-violence, de modération, d'honnêteté etc.

C'est tout simplement un véritable mode de vie!

Plusieurs pratiques dépendent de la façon dont le **yoga** est enseigné. Cette activité physique est propice à la détente et s'adapte à la condition physique de chaque personne.

Dans les séances de yoga, la performance physique n'est pas encouragée.

C'est le cheminement à travers la pratique qui compte avant tout.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE YOGA

Il existe différentes pratiques qui dépendent de la façon dont le yoga est enseigné, transmis.

- Le **bhakti yoga** est celui de l'ouverture du cœur et de l'amour de son prochain et de la dévotion.

- Le **karma yoga** est le yoga de l'action désintéressée.

- Le **hatha yoga** est le yoga de la discipline. Il est basé sur le travail de la respiration, celui du corps et la prise de conscience du lien entre les deux.

- Le **gyana yoga**, celui de la connaissance, et de la méditation.

- Le **raja yoga** (yoga royal) réunit hatha et gyana yoga