

Le Yoga Vinyasa

Qu'est ce que le Yoga Vinyasa ?

Le terme « Vinyasa » en Sanskrit décrit la synchronisation du mouvement sur la respiration. Le **yoga Vinyasa** repose donc sur un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration, telle une invitation à se reconnecter avec l'essentiel.

En effet il n'impose aucune série de mesures mais propose des enchaînements, fonction de l'expérience acquise par l'enseignant et adaptables aux besoins de chacun. Une séance de yoga Vinyasa se termine généralement par un temps de relaxation.

Comment se pratique le Yoga Vinyasa ?

Dans la pratique du yoga Vinyasa, toutes les postures appelées « asana » sont donc rythmées par une respiration bien précise. On travaille généralement un côté du corps, puis l'autre suivant un rythme régulier de poses et de contre-poses. À chaque mouvement correspond une respiration, laquelle devient moteur du mouvement et fluidifie ainsi l'enchaînement de postures, telle une chorégraphie.

Les bienfaits du Yoga Vinyasa

Cette unité de conscience entre le mouvement et la respiration augmente l'oxygénation des cellules et des organes et favorise ainsi la méditation et l'apaisement, tout en provoquant l'augmentation de la température corporelle. Celle-ci se manifeste généralement par une forte transpiration permettant l'élimination de toxines. Le corps est ainsi comme purifié.

Certaines pathologies telles que les allergies respiratoires, les sinusites, les problèmes digestifs ou encore les douleurs dorsales peuvent même être considérablement réduites, voire totalement enrayerées, sous l'effet de sa pratique. Elle agit également sur les maux psychologiques, et la qualité du sommeil s'en trouve considérablement améliorée.

Tout en douceur, la silhouette se dessine, longiligne, le corps se sculpte et s'affine, tout en gagnant en souplesse et en tonicité. Les mouvements s'enchaînant au rythme de la respiration et de manière plutôt sportive, ils permettent également de développer la force et l'endurance chez les jeunes pratiquants.

