



Le yoga



Le yoga est une pratique physique et mentale sacrée née dans la vallée de l'Indus il y a environ 5 000 ans. Yoga vient de yug, le mot sanskrit pour « union ». Le yoga signifie l'union du corps, de l'esprit et de l'âme.

Le yoga est l'une des formes d'exercice les plus complètes, car il agit sur tous les systèmes du corps. Mais il contribue aussi au bonheur. Le yoga fait appel à notre système endocannabinoïde, libérant de l'anandamide (ananda signifie « bonheur ») et d'autres substances chimiques bénéfiques dans tout le corps. Le yoga diminue également l'hormone du stress, le cortisol.

Aujourd'hui, il existe de nombreux styles de yoga et de postures (asanas) différents. Mais tous s'inspirent du style lent et doux du Hatha classique, qui met l'accent sur une posture et un rythme respiratoire corrects. Traditionnellement, le but de « faire du yoga » était de préparer le corps et l'esprit à la méditation assise.

La philosophie du yoga nous encourage à accepter notre corps tel qu'il est en ce moment, dans le but de travailler lentement à son amélioration sur le tapis et dans la vie. (Se critiquer soi-même est considéré comme une forme de violence!)

Essaie l'une de ces séances **GRATUITES** de Hatha Yoga de 20 minutes, lentes et simples :

- Yoga pour débutant.e.s : <https://youtu.be/v7AYKMP6rOE>
- Équilibre : <https://youtu.be/JAOUZR3Jw3E>

Astuce yoga!

Le yoga n'a pas besoin d'être cher ou sophistiqué. Tu n'as pas besoin de pantalon de yoga ou même d'un tapis si tu n'en as pas. Tu peux faire des cours de yoga gratuits en ligne, chez toi, en pyjama, si tu le souhaites.

Kavita Maharaj. Yoga Fitness Leader: Part 1. Red Door Yoga Inc. 2013

<https://www.everydayhealth.com/marijuana/feeling-blissed-out-after-a-yoga-session-the-reason-may-lie-within-the-bodys-endocannabinoid-system/>



Le yoga



Étapes de l'activité

1. Demande : Que connais-tu du yoga? Discute-en pendant quelques minutes.
2. Commence par des étirements et des postures simples.
3. Essaie l'une de ces séances de Hatha Yoga lentes et simples GRATUITES de 20 minutes :
 - Yoga pour débutant.e.s : <https://youtu.be/v7AYKMP6rOE>
 - Équilibre : <https://youtu.be/JAOUZR3Jw3E>
4. Après le yoga, organise une discussion à l'aide des questions ci-dessous.

Réflexion et discussion

- Comment te sens-tu après avoir fait du yoga? Remarques-tu une différence par rapport à avant de commencer?
- Te vois-tu intégrer le yoga dans ta routine de soins personnels? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Quelles sont les autres façons de soulager le stress ou de libérer des substances chimiques naturels de bien-être dans le corps?