

**Mieux vaut pratiquer 15 min, un jour sur deux plutôt qu'une heure, une fois par semaine. Prévoir au moins deux séances par semaine.**



► Une séance de yoga se termine souvent par Savasana, une posture de relaxation allongée sur le dos, yeux fermés. On en profite pour prendre conscience de chaque zone du corps et relâcher une par une les tensions.



► Pratiquée juste avant le coucher, la posture de l'enfant, à genoux, fesses sur les talons et bras relâchés le long du corps, paumes vers le ciel, front au sol, favorise le sommeil.

Une sensation de détente et une diminution du stress

Une meilleure concentration

Plus de facilité à contrôler son poids

Moins de problèmes pour s'endormir

Des os plus solides

Juste après le cours

# Comment le YOGA transforme notre corps

S'il existe des dizaines de courants de yoga, tous sollicitent le corps et l'esprit. Avec de nombreux bienfaits, dès la première séance.

Laura Chatelain

Après quelques mois

Renforcement du système immunitaire

Moins de risque de dépression

Moins de risque de maladies cardio-vasculaires

Une vie sexuelle plus épanouie

Amélioration de la souplesse et de l'équilibre

► Le yoga bikram se pratique dans une salle chauffée à 40 °C. Il permet de gagner encore plus de souplesse au niveau du dos, des épaules et de l'arrière des cuisses.

Diminution de la tension artérielle et du cholestérol

► Le gain est moins spectaculaire qu'avec un médicament, mais il n'y a aucun effet secondaire et on profite des autres bénéfices.

Moins de maux de dos et de douleurs articulaires

► Il n'y a pas de contre-indication au yoga, à condition d'adapter les postures, notamment pendant la grossesse ou en cas de douleurs, pour ne pas s'appuyer sur les poignets par exemple.

► Les postures inversées comme la chandelle ou le chien tête en bas, lorsque la tête est plus bas que le cœur, stimulent la circulation sanguine, régulent le système hormonal et relancent la libido.

► 12 minutes de yoga par jour, ça suffit pour augmenter légèrement la densité osseuse chez des patientes souffrant d'ostéoporose. En améliorant son équilibre, on réduit aussi le risque de chutes.