**Les bienfaits du YOGA**

**Le YOGA**

Apporte la stabilité dans le corps, contribue à soulager la congestion des nerfs rachidiens, Corrige la mauvaise posture.
Contribue à maintenir sa taille à un certain âge.
Améliore la coordination neuro-musculaire, l’équilibre, l’endurance et la vigilance.
Tonifie les muscles de la jambe et rajeunit aussi les ligaments.
Renforce les muscles des mollets, de la cuisse, de la taille, du cou, les nerfs rachidiens et améliore la capacité respiratoire
Rend la colonne vertébrale flexible, améliorela capacité pulmonaire, la digestion et prévient la constipation et les problèmes liés à la menstruation.
Profite aux femmes en les soulageant des douleurs abdominales souvent ressenties lors de leurs règles. Soulage la constipation et le mal de dos au niveau des lombaires
Evite les pieds plats..
Maintient la fermeté du corps et stabilise l’esprit.
Conserve les articulations des genoux et des hanches,Soulage la douleur des genoux.
Agit sur les organes abdominaux et relâche la tension dans l’abdomen.
Augmente la circulation du sang vers la tête et la région cardiaque.
Aide à réduire le stress, la colère, etc.
Tonifie les organes reproducteurs,
Stimule le pancréas et aide à gérer le diabète.
Bon pour la gestion du stress.
Réduit la graisse abdominale
Contribue à supprimer le mal de tête et les problèmes de bronches.
Tonifie les muscles de la hanche et ceux de la région rénale.

Réduit la graisse sur les cuisses et les fesses ; bénéfique dans le contrôle du poids.
Aide les organes abdominaux. Indiqué pour lutter contre le stress et l’anxiété.
Soulage la dépression et l’anxiété.
Diminue la sensation de ballonnements dans l’abdomen et aide à la digestion.
Offre une pression interne profonde, un massage et un étirement du réseau hautement compliqué des muscles, ligaments et tendons dans le pelvis et la région de la taille. Contribue à soulager toutes sortes de tensions et apporte du repos au corps et au mental.
Le mental qui est constamment attiré vers le monde extérieur, fait demi-tour et se tourne vers l’intérieur pour peu à peu se concentrer ; Quand le mental s’apaise et se concentre, celui qui pratique le Yoga reste imperturbable par l’environnement extérieur.
Purifie les sinus frontaux ; contribue à surmonter les problèmes de toux.
Revitalise tout le corps et maintient le visage jeune et radieux.
Equilibre et renforce le système nerveux et tonifie le système digestif

 **Bienfaits du Pranayama
Le** **Pranayama**
Purifie les principaux canaux apportant l’énergie appelée ;
Nourrit de ce fait le corps entier.
Induit la tranquillité et aide à améliorer la concentration.
Accroît la vitalité et diminue le niveau de stress et d’anxiété.
Améliore les problèmes de toux.
Soulage du stress et contribue à diminuer l’anxiété, la colère.
L’effet de résonance du son de bourdonnement crée un effet apaisant sur l’esprit et le système nerveux.
Il s’agit d’un grand tranquillisant, efficace pour la gestion des désordres liés au stress.

 **Bienfaits de la méditation
La méditation**
Est la composante la plus importante de la pratique du yoga.
Aide celui qui la pratique à éliminer les émotions négatives : comme la peur, la colère, la dépression, l’anxiété et à développer les émotions positives. Maintient le mental calme et tranquille.
Accroît la concentration, la mémoire, la clarté de la pensée et la puissance de la volonté.
Rajeunit tout le corps et l’esprit, leur apportant le repos qui convient.
La méditation conduit à l’accomplissement de soi.

Le yoga est un cadeau inestimable de l’ancienne tradition indienne.

Il incarne l’unité :

- du mental et du corps

- de la pensée et de l’action

- de la retenue et de l’accomplissement

- de l’harmonie entre l'Homme et la Nature

- et une approche holistique de la santé et du bien-être.

Le yoga, ce n’est pas des exercices, mais la découverte du sens de l’unité entre nous, le monde et la nature.

Le yoga est essentiellement une discipline spirituelle basée sur une science extrêmement subtile qui met l’accent sur la création d’une harmonie entre le mental et le corps

Il y a quatre grandes classifications du yoga :

* le *Karma Yoga*où nous utilisons le corps,
* le *Jnāna Yoga*où nous utilisons le mental ;
* le *Bhakti Yoga*où nous utilisons l’émotion
* et le *Kriya Yoga*où nous utilisons l’énergie.