

LE YOGA POUR UN PUBLIC SENIOR

Le Yoga, c'est quoi ?

Le Yoga a ses origines en Inde.

Les textes fondateurs ont été écrits par PATANJALI, un sage originaire du sud de l'Inde environ 150 ans avant JC.

Il part d'un constat suivant : les Hommes souffrent.

Pour aider les Hommes, diminuer leurs souffrances il a rédigé 3 traités :

- ✓ **Un traité de grammaire** afin d'améliorer la communication entre les hommes
- ✓ **Un traité de médecine** (l'AYURVEDA) afin de s'occuper des troubles physiques des hommes et de préserver la Santé
- ✓ **Et un traité de YOGA « les Yoga Sutras »** afin d'apaiser les troubles psychologiques et psychiques et de réduire les impuretés au niveau du mental au profit de la spiritualité. Pour autant le Yoga n'ai pas une RELIGION !!!

Le mot Sutra en sanscrit (langue traditionnelle indienne), **désigne le fil du collier et, par extension, le fil conducteur d'un raisonnement, d'un exposé. Il évoque aussi les perles du collier, et désigne alors les 195 aphorismes qui constituent le collier.**

L'immense richesse de ce texte est utilisable au quotidien, dans notre vie physique et psychique, personnelle et relationnelle, et constitue une ouverture privilégiée à la vie spirituelle.

Avec un souci du détail permanent, Patanjali nous donne un moyen simple, concret, merveilleusement efficace, pour devenir plus conscients, plus vigilants, plus aptes à vivre chaque instant dans sa plénitude.

Dans le mot YOGA, on retrouve la racine « yuj » qui en sanscrit signifie **JOINDRE, UNIR.**



Le Yoga, c'est unir le corps et le mental à travers le souffle pour atteindre l'Harmonie.

« Le mot YOGA concerne un état. Contrairement à l'image qui se présente généralement à nous lorsque l'on prononce le mot YOGA, il ne s'agit pas d'une technique, il ne s'agit pas de copier une forme. Le YOGA est uniquement, exclusivement une expérience. On ne peut que vivre la chose pour la connaître. Et la caractéristique de cette expérience est qu'elle est toujours personnelle. » TKV DESIKASHAR.

On débute par des postures « **ASANAS** » : la partie la plus connue du YOGA. Nous portons notre attention sur le corps, sur le mouvement, sur la respiration. Nous alternons activité, passivité, chaque posture est adaptée, compensée et on agit progressivement. La posture doit être stable et confortable sans notion de compétition.

Puis progressivement, on introduit des exercices respiratoires « **PRANAYAMA** ». Le mouvement prend fin. Nous sommes assis, (parfois couchés), immobiles. Nous sommes exclusivement en relation avec le flot de l'air. Nous passons du mouvement à l'immobilité, de la périphérie au centre. Au départ, nous prenons conscience de notre souffle puis nous pouvons mettre en place des techniques respiratoires pour mettre notre souffle, outil formidable que chacun possède, au service de notre **Bien-être**.

Le YOGA, c'est pour qui ?

Pour tous.

“Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga, mais le Yoga qui doit s'adapter à la personne.”

T. Krishnamacharya

Le Yoga tel qu'il est transmis à l'**Institut Français de Yoga** est un Yoga qui tient compte d'un certain nombre de considérations individuelles et qui s'adapte à tous.

Il ne nécessite aucun pré-requis.

En effet, pour que le Yoga porte ses fruits, il doit respecter la personne quels que soient son âge, son sexe, sa santé, sa constitution, sa profession, sa résidence, ses habitudes de vie, ses ressources et faiblesses, ses croyances...C'est le **Viniyoga**.

LE YOGA POUR LES SENIORS, QUELS BIENFAITS?

QUELQUE SOIT SON AGE FAIRE DU YOGA , C'EST POSSIBLE.

Grâce à des mouvements doux, adaptés à chacun et à un travail subtil du Souffle, le **YOGA** séduit les Séniors qui commencent à sentir leur corps fatigué voire même bloquer



Grâce à une pratique régulière du **YOGA**, les Séniors redécouvrent leur corps, regagnent en souplesse, apprennent à mettre leur souffle à leur service pour un réel MIEUX ETRE physique et mental. Angoisse du vieillissement, douleurs physiques, se font moins sentir.

« Faites du bien à votre corps il vous le rendra »



- 1. Le YOGA permet aux Séniors de recouvrer une certaine indépendance. Ils peuvent de nouveau se coiffer, lacer leurs chaussures, faire leur toilette et s'habiller seuls, choses qu'ils peuvent faire, au moment qui leur convient sans être obligés d'attendre que l'infirmière ou l'aide soignante soit là. Le Yoga améliore leur mobilité. Leur âge ne pèse plus le même poids dans la mesure où ils apprennent à se mouvoir selon leurs possibilités d'aujourd'hui.*



2. Le plus important est de se rendre compte que l'esprit va au-delà du corps et qu'à travers les mouvements du YOGA, la mémoire des moments agréables est réactivée. Cela entraîne des changements majeurs dans leur perception d'eux-mêmes et de leur environnement. On doit cesser de voir l'âge comme un handicap.

3. Le YOGA développe la motivation, crée une attitude d'ouverture, de joie, d'envie de faire les choses que l'on ne fait plus ou que l'on n'a jamais faites avant.

➤ **MODALITES :**

Il suffit d'une salle au calme, bien chauffée, d'une tenue souple et d'un tapis de gym et ou de chaises (prévoir entre 2 à 3 m2 par personne).