

Le yoga chez soi : comment faire ?

Le yoga peut sembler être une activité compliquée mais il existe de nombreux asanas que vous pouvez faire chez vous. Pratiquer le yoga à la maison ne devrait pas représenter une difficulté si vous connaissez au moins quelques postures de base.

Une séance de yoga est composée d'une série de positions. Elles doivent être faites dans un certain ordre et d'une certaine manière.

Comment faire du yoga chez soi ?



L'important, avant de commencer à pratiquer [le yoga chez soi](#) est d'être vraiment déterminé et prêt à s'engager. Vous devez faire les postures régulièrement et sans essayer de prendre un raccourci ou de ne faire que la moitié de l'asana. Pour commencer, vous pouvez préparer un programme simple et assez court, avant de passer à un programme fait de postures plus compliquées au fur et à mesure que votre corps s'habitue et qu'il devient plus souple.

Pour faire du yoga chez soi, vous devriez inclure quelques étirements à votre programme. Cela permet de créer une partie « échauffements » qui est nécessaire. Une fois que votre corps est prêt, vous pouvez choisir les postures que vous souhaitez effectuer et commencer lentement, en les faisant une par une et en prenant régulièrement des courtes poses.

Les salutations au soleil sont souvent choisies pour commencer une séance de yoga chez soi puisque ce sont des postures qui sont

bonnes pour tout le corps. Après la série des salutations au soleil, vous pouvez choisir des asanas qui s'effectuent debout, des asanas qui obligent à pencher le pelvis ou à s'étirer. Dans l'idéal, vous devriez finir en faisant la [posture du cadavre, shavasana](#). Vous pouvez également faire des exercices de respiration, les [pranayamas](#), en les alternant avec les postures.



Il est important d'apprendre comment faire ces postures correctement. Le yoga n'aura pas de bienfaits, et il pourra même avoir un impact négatif sur votre santé si vous ne faites pas les asanas comme il faut. Non seulement ça, mais des postures mal exécutées peuvent causer de réels dommages physiques, au niveau des os et des articulations notamment.

Par mesure de précaution, vous devriez prendre quelques cours de yoga avec un professeur professionnel pendant un certain temps avant de commencer à faire du yoga seul, chez vous. Une fois que vous avez pris quelques cours et que vous êtes relativement à l'aise, vous pouvez ensuite continuer d'apprendre en vous servant de tutoriels sur youtube par exemple, ou en achetant des DVDs de yoga.

Il existe des séries d'asanas spécifiques, qui servent à traiter certains problèmes de santé comme les douleurs de dos ou le diabète, et même certaines qui conviennent tout particulièrement aux femmes enceintes. Pour les trouver plus facilement, vous pouvez utiliser notre [Index des postures de yoga](#).

Les accessoires de yoga



Pour faire du yoga chez soi, il faut généralement réunir quelques accessoires, comme un tapis de yoga, un coussin ou une brique de yoga en mousse et une couverture, par exemple. Vous aurez besoin du tapis de yoga recouvrir le sol afin de mieux faire les postures, sans risquer de glisser.

Une couverture peut vous être utile quand vous avez besoin de soutenir la colonne vertébrale, lors de certaines postures compliquées. Cela permet d'avoir un meilleur appui que si vous vous installiez juste sur un tapis de yoga. Il existe aussi la sangle de yoga, aussi parfois appelée ceinture, qui peut vous aider lorsque vous n'arrivez pas à atteindre une position particulière. La brique de yoga a le même objectif.

Faire du yoga avec un partenaire, que ce soit chez vous ou non, est toujours une bonne idée. Vous pouvez même réunir un groupe de 4 à 5 personnes. Vous arriverez à vous motiver plus facilement et en plus, chaque personne peut jouer le rôle de professeur sur les positions qu'elle connaît le mieux et peut vérifier si les autres personnes font les postures correctement.

yogawiz.com

www.livestrong.com

skinny-teatox.com