



Santé et yoga

Que yoga rime avec santé n'est plus à prouver. Bien plus qu'une simple activité physique, le yoga est un chemin de vie dont chaque étape mène au bien-être physique et mental.

Qu'on soit jusqu'au-boutiste ardent, imprégné des yogas sutras de Patanjali et des textes indiens, ou simplement yogini régulier à mode occidentale, les bienfaits de la pratique sont attestés : comportement vis-à-vis d'autrui et de soi-même, hygiène de vie, hygiène corporelle, exercices physiques, exercices de respiration, méditation, quête spirituelle, tous ces éléments ont pour finalité l'harmonie du corps et du mental de l'homme avec le monde qui l'entoure. Pour aller plus loin, pléthore de livres approfondissent le sujet. A les bien choisir, au plaisir de lire s'adjoindront petit à petit les bénéfices sur votre santé. La yogathérapie et son enseignement ne sont pas récents, mais s'y ajoutent constamment des ouvrages de plus en plus riches et innovants, étayés d'expériences et de résultats pour lesquels le recul désormais conséquent ne prête plus à discussion. Pour les derniers parus, *Le Yoga des éléments*, beau livre richement illustré, mêle deux disciplines sœurs, l'ayurvéda et le yoga. *Ma bible de yoga santé*, exhaustif, propose un voyage vers l'autoguérison avec pas moins de 55 séances de yogathérapie pour soulager les maux du quotidien.

Parmi les grands noms du yoga, B.K.S. Iyengar – qui aurait 100 ans cette année – a développé une pratique du yoga rigoureuse, utilisée comme outil thérapeutique. et son *Yoga thérapeutique*, en plus de 100 postures illustrées, propose des enchaînements spécifiques pour lutter contre le rhume, la constipation, l'acidité gastrique, les douleurs menstruelles... et bien sûr tous les maux du squelette (maux de dos, de hanche, genoux...) qui concernent aussi bien les sportifs que les sédentaires. De plus, un gros chapitre est consacré aux sportifs et à la prévention et thérapie des douleurs musculaires ou ligamentaires les plus courantes.

Basé sur l'enseignement de Sri K. Pattabhi Jois, le livre de référence *Ashtanga yoga traditionnel* est un ouvrage complet et définitif sur les huit membres du yoga chikitsa (ou yoga thérapeutique). Mais avant d'arriver à effectuer les prouesses de cet ashtanga un tantinet acrobatique tout de même, on peut sereinement commencer par *Santé et yoga*, un inédit récent au croisement de la science millénaire du yoga et des approches de la médecine occidentale du très intemporel André van Lysebeth, un des enseignants les plus importants du yoga occidental.

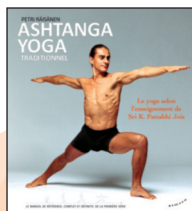
Sur des thèmes plus ciblés, le *Yoga féminin* s'adapte à la nature féminine « yin » avec des exercices doux tournés vers l'ouverture du cœur, la douceur, la joie et la liberté. Pour la « very girly girl », pourquoi nier que le yoga peut lutter contre la cellulite et affiner la silhouette ! En seulement 4 semaines, allégez votre silhouette et votre esprit en mettant à l'œuvre la méthode *Yoga minceur, belle et zen en vingt postures*. De façon rationnelle, thématique et concrète, le *Yoga du visage* adapte aux morphologies et modes de vie occidentaux une pratique millénaire de la tradition indienne pour prévenir au moyen de simples exercices le vieillissement du visage. Au centre de celui-ci, les lucarnes de vos mirettes n'échapperont pas à une pratique rigolote mais efficace de *Yoga des yeux*, « parce qu'améliorer votre vue optimise votre vision de la vie ! »...

Et pour tous ceux que ces perspectives épuiserait d'avance, pourquoi ne pas commencer (ou finir) par le *Dormir pour s'éveiller: le yoga nidra traditionnel*. Le yoga nidra (yoga du sommeil) est une technique de relaxation profonde, où le corps s'endort mais l'esprit reste conscient. Popularisés par Satsyananda en Occident, les bénéfices du yoga nidra sont nombreux : gestion du stress, amélioration du sommeil et des états émotionnels par exemple.

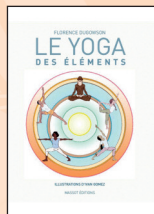
Entouré d'une telle bibliothèque-panacée, plus question de procrastiner ou de tergiverser : à vos tapis ! Namasté !

Sophie Rongieras, librairie Almora

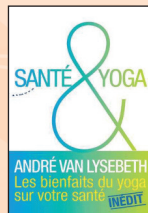
www.mes-librairies.fr



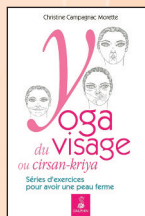
Ashtanga yoga traditionnel
Le yoga selon l'enseignement de Sri K. Pattabhi Jois
Petri Raisänen
Almora • 29 €



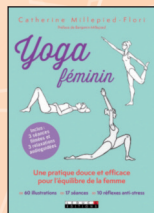
Le yoga des éléments
Florence Dugowson
Massot • 32 €



Santé & yoga
André Van Lysebeth
Almora • 19 €



Yoga du visage ou cirsan-kriya
Christine Campagnac-Morette
Dauphin • 14 €



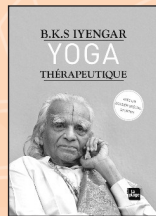
Yoga féminin
Catherine Millepied-Flori
Leduc.s • 17 €



Yoga des yeux
Xanath Lichy
Hachette • 8,50 €



Ma bible du yoga santé
Sophie Pensa
Leduc.s • 24,90 €



Yoga thérapeutique
B.K.S. Iyengar
La Plage • 24,95 €



Zéro blabla Yoga minceur
Julie Ferrez
Marabout • 5,90 €