

# VIVRE PLUS



## « Le yoga n'est pas pour vous? Détrompez-vous! »

Par Karine Larose  
Directrice des communications  
Nautilus Plus

En 2001, lorsque j'animais mon premier cours de power yoga au Nautilus Plus de Chomedey, bien des pensées me défilaient dans la tête : « C'est trop lent... Je préfère bouger, sauter et de danser au rythme de la musique... J'aime mieux forcer avec des poids ... Je ne suis pas assez flexible » et ainsi de suite. D'ailleurs, je me suis promis qu'après la session de deux mois, je n'enseignerais plus jamais le Power yoga. Trois ans plus tard, toutefois, non seulement je continuais à donner des cours, mais j'y prenais particulièrement plaisir et j'adorais la définition et la force musculaire que le yoga me procurait.

### Les bienfaits du Power yoga

On dit du yoga qu'il permet de parvenir à une harmonie entre le corps et l'esprit. Sur le plan physique, dans l'adoption des différentes postures, certains muscles se relâchent et développent leur élasticité alors que d'autres se tonifient et développent leur résistance. En adoptant les postures les unes à la suite des autres, la température corporelle augmente et la respiration s'active, ce qui amène le corps à améliorer inévitablement sa condition. Le Power yoga s'avère donc une activité physique douce et efficace qui peut influencer positivement les personnes atteintes de : hypertension, arthrite, diabète, anxiété et troubles cardiovasculaires.



Sur le plan psychologique, pas besoin d'être du genre spirituel et adorer la méditation pour profiter des bienfaits du yoga! En prenant soudainement conscience de sa respiration, cette pratique aide à réduire le stress, à détendre et à affronter les problèmes de la vie avec un esprit plus calme.

### Est-ce pour vous le Power yoga?

Les postures proposées étant modifiables pour convenir à la condition physique de chaque participant, différentes personnes peuvent entreprendre un même cours de Power yoga. De plus, il est intéressant de savoir que la souplesse et la force se développent rapidement, et ce, dès les premiers essais de Power yoga. C'est justement pour cette raison qu'il importe de suivre plus d'une séance avant de déclarer : « Ce n'est pas pour moi ».

Les multiples bienfaits du Power yoga résultent des effets combinés de la respiration, les postures, la relaxation et la concentration. Seule une pratique régulière entraîne la progression. Une séance de Power yoga, tout comme une séance d'entraînement, est un moment privilégié avec soi-même pour lequel il impose de trouver une place dans son horaire!



Si vos impressions du Power yoga ressemblent à celles que j'éprouvais avant de donner ce type de cours, je vous encourage fortement non seulement à essayer cette activité mais surtout de persévérer quelque temps. C'est seulement ainsi que vous pourrez vraiment ressentir tous les bienfaits que vous apportera ce genre d'entraînement.



On entraîne des résultats