

La recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit est au cœur de la pratique du yoga, dont les postures et les exercices respiratoires développent autant la souplesse physique que mentale. Une bonne méthode pour dérouiller le corps et libérer la tête. Une vidéo d'initiation au yoga, par Anne et Franck Journo.

Franck Journo a été danseur pendant 20 ans auprès de différentes compagnies (Claude Brumachon, Karin Vyncke, Marceline Lartigue, Régine Chopinot). Il est professeur diplômé de yoga (Institut Français de Yoga, Paris), masseur certifié en ayurvéda et jardinier paysagiste. Il mène depuis plusieurs années ces trois activités en lien avec une philosophie de vie choisie. Anne Journo est artiste chorégraphique et professeure diplômée de yoga (Institut Français de Yoga, Paris). Ils animent l'association "L'Atelier du corps", basée à la Rochelle, et proposent une "découverte du corps et de ce qui l'entoure pour mieux appréhender la vie".

— Nombre de postures pour un pratiquant débutant —

Dans notre vidéo, nous avons volontairement réduit les répétitions de chaque posture à trois, de manière à proposer un premier aperçu d'une bonne séance d'initiation pour débutant dans un format court. Une fois cette vidéo visionnée, Anne et Franck conseillent aux débutants d'effectuer les postures au minimum 4 fois, sans excéder 6 fois.

———— Vous avez dit souplesse ?

Contrairement à d'autres activités physiques qui misent sur la performance, le yoga est avant tout une philosophie qui enseigne la mesure et le recul. L'apprentissage patient des postures implique une lenteur, une perception de son corps, une acceptation des imperfections, une relaxation, qui seront aussi bénéfiques dans la vie de tous les jours. Apprendre à maîtriser ses émotions et à évacuer ses ruminations ou son agitation quand on est sur un tapis de yoga, a des effets sur la gestion du stress, l'évacuation des pensées négatives, voire l'anxiété et la dépression.

Comme la méditation ou le taichi, le yoga ralentirait la chaîne de fabrication des cytokines, des molécules produites par notre corps lorsqu'il est en situation de stress, et qui activent des zones du cerveau impliquées dans le sentiment de menace et l'apparition d'une hypervigilance qui peut être source d'un état d'anxiété délétère. Certaines études commencent à révéler le potentiel du yoga sur la souplesse de notre ADN : la pratique aurait un effet anti-inflammatoire, obtenu en régulant l'expression de certains gènes.

Chien tête en bas, Quatre pattes, Montagne, les postures de yoga associées aux exercices respiratoires et à la méditation influent aussi sur le fonctionnement du cerveau (mémoire, apprentissage) et la plasticité neuronale, comme en attestent de plus en plus d'études sur le sujet.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Le site de l'association L'Atelier du corps : latelierducorps.org



L'ATELIER DU CORPS