

# Quelques conseils pour une bonne pratique de yoga

La pratique du yoga agissant tant sur le plan physique que mental, est aussi une activité spirituelle.

C'est pourquoi il est recommandé d'observer certaines règles avant et après une séance de yoga.

- avant la séance il faut préparer son corps et son esprit pour être dans de bonnes conditions
- après la séance, sachez passer progressivement de l'état de concentration créé pendant le cours de yoga à la vie ordinaire afin que les effets perdurent aussi longtemps que possible.

AVANT LA SEANCE :

## **Le corps doit être léger :**

- s'abstenir de manger ou de boire avant un cours : attendre 4 heures après un bon repas, 2 heures après une collation , 20 minutes après un thé ou un café
- éviter de mâcher quoique ce soit pendant le cours , bonbons, pastilles....y compris de prendre des médicaments
- vider la vessie et les intestins

## **Le corps doit être propre :**

- entrer dans le cours avec les mains et les pieds propres
- éviter néanmoins une douche ou un bain 1/2 avant le cours
- changer régulièrement les vêtements utilisés pour la pratique

## **Autres recommandations :**

- éviter les bains de soleil avant une séance
- ne pas arriver essoufflé au cours
- prévenir le professeur si un événement particulier est intervenu, les règles pour les femmes, un problème de santé quel qu'il soit .
- Ne pas venir au cours après une séance d'ostéopathie, ou toute autre manipulation de la colonne vertébrale

APRES LA SEANCE :

- garder votre calme intérieur
- attendre au moins une vingtaine de minutes avant de se laver
- attendre également vingt à trente minutes avant de boire et manger

Ces recommandations doivent être expérimentées avant tout afin d'en apprécier le bien-fondé