

10 essential tips to adopt « best practises » of Yoga

1. Breathe deeply and follow the principal of expansion – suspension- contraction / release in every pose for calm and flexibility.
2. Observe the rules of co-ordinated (synchronised) breathing with muscular effort when exercising poses
3. Observe a short programme of « warm up » poses and sequences to prepare muscles fully as a start to a lesson.
4. Hold poses longer if possible to build true strength.
5. Set a clear intention before starting any pose (asana)
6. Align the body precisely to avoid injury and boost benefits....alignment is also key to effective practise.
7. Just 10 minutes of practise daily ensures consistency. Consistency equals « assiduity », a key sutra.
8. Listen to your body push gently.
9. End with Savasana and review the lesson in your mind; or practise mindful meditation for the « relaxation » lesson-closing practise. The sole purpose of looking after physical and mental health is to prepare for the three higher practises which involve, « freeing the mind »
10. Stay present through mindful focus

10 conseils essentiels pour adopter les meilleures pratiques du yoga

1. Respirez profondément et suivez le principe d'expansion-suspension-contraction/relâchement dans chaque posture et à chaque étape pour favoriser le calme, la profondeur et la souplesse.
2. Observez les règles de la respiration coordonnée (synchronisée) avec l'effort musculaire lors de l'exécution des postures.
3. Suivez un court programme d'échauffement composé de postures et de séquences pour préparer pleinement vos muscles avant la séance.
4. Maintenez les postures plus longtemps si possible pour développer une véritable force musculaire et mentale.
5. Définissez une intention claire avant de commencer chaque posture (asana).
6. Alignez votre corps avec précision pour éviter les blessures et optimiser les bienfaits... ***l'alignement est également essentiel à une pratique efficace.***
7. Dix minutes de pratique quotidienne suffisent pour assurer la régularité. La régularité est synonyme d'assiduité, un principe fondamental du yoga.
8. Écoutez votre corps... allez-y doucement avec du respect.
9. Terminez par Savasana et faites le bilan de la séance et votre présence. Pratiquez la méditation de pleine conscience pour la séance de relaxation qui clôt la leçon. Le seul but est de prendre soin de sa santé physique et mentale puis de se préparer aux trois pratiques supérieures qui consistent à libérer l'esprit.
10. Restez présent grâce à la pleine conscience.