

Evacuer le stress

par Cathy Vercauteren

Le yoga: une pratique ancestrale qui sollicite le mental, mais aussi le corps. Catherine Lude, de Crans-Montana, en dresse le portrait.



www.catherineludeyoga.ch

www.yoga-crans-montana.ch

«Le yoga est une science qui remonte à 5 siècles avant Jésus Christ. Les premiers textes parlant du yoga ont été trouvés en Inde», précise Catherine Lude qui pratique depuis 20 ans et donne des cours de yoga depuis une dizaine d'années. «Le premier à avoir parlé de cette science est un Sage indien qui s'appelle Patanjali et qui a dit que la pratique du yoga servait à calmer l'agitation du mental», ajoute-t-elle. Pour ceux qui se contentent de croire que le yoga est une gymnastique douce, qui n'a pour seul objectif que de générer un impact positif sur le mental, c'est un peu méconnaître cette science. La notion du mental est certes le fil conducteur de la pratique du yoga mais on ne peut accéder à une sérénité spirituelle qu'en synchronisant le mouvement avec un travail très approfondi de la respiration. Le corps est donc aussi sollicité dans la pratique du yoga. On peut espérer atteindre une plénitude par la simple méditation. On peut aussi opter pour une alliance de postures de méditation avec des attitudes plus dynamiques qui vivifient le corps. Vous voulez vous débarrasser du stress? Vous souhaitez apprendre à ralentir votre rythme cardiaque ou modifier le métabolisme de votre corps pour votre bien-être? A bon entendre...

Catherine Lude: «Il y a beaucoup de danseurs, sportifs, golfeurs qui pratiquent le yoga pour les bienfaits que cela engendre au niveau de la concentration, de la canalisation des énergies, mais aussi sur le physique. Le travail en profondeur de la respiration, associé aux différentes postures adoptées dans le yoga, a des effets très bénéfiques sur le cerveau et les organes du corps, c'est prouvé scientifiquement.»

“Yoga is a science that goes back to 5 centuries before Jesus Christ. The first texts that mentioned yoga were found in India”, explains Catherine Lude, who has done yoga for 20 years and given yoga classes for the past ten years.

“The first person who spoke about this science was an Indian sage called Patanjali, who said that doing yoga had a calming effect on mental agitation”, she adds. Those who believe that yoga is some kind of soft gymnastics, whose sole aim is to generate a positive impact on mental attitudes, are lacking in knowledge about this science. In yoga, the mental notion is, of course, the unifying thread, but spiritual serenity can only be attained by synchronising movement combined with in-depth work on respiration. Your body is, therefore, also important when doing yoga. You could also hope to attain spiritual serenity by simply meditating. Or you might opt for a combination of meditation postures and more dynamic attitudes to revitalize the body.

Would you like to do away with stress? Are you interested in improving your wellbeing by slowing down your heart rate or modifying the metabolism of your body? Why not have a go...