

# Le Yoga



## Découvrez le yoga en général !

**Qu'est-ce que le yoga ? Comment pratiquer le yoga ?** Découvrez les **origines du yoga** et ses généralités : sa naissance, sa définition et ses évolutions dans notre société.

Suivez le **monde du yoga** depuis des millénaires : ses pratiques, ses origines indiennes, son karma et sa tendance pour mieux comprendre son essor actuel et celui du futur.

A l'origine, le **yoga** est né pour apporter la sagesse à chacun. L'Inde étant le berceau de cette philosophie indienne, le yogi indien a recherché la libération en méditant sur son karma pour mieux aborder le futur face à ses actes passés et présents.

## Le Yoga en général en Inde depuis ses origines



Imaginez ce **yogi faire du yoga** en Inde à l'aube d'une nouvelle journée à même le sol ou sur son tapis usé au bord du Gange. Nous sommes au VIIe siècle avant Jésus-Christ. Il vient chercher la sagesse au travers de **postures yoga**, du souffle et de la méditation.

Partout en Inde, la civilisation indienne pratique ce même rituel matinal face au soleil qui se lève. Calcutta, Haridwar, Devprayag, Bhagirathi, Padma ou au bord du Golfe du Bengale, des berges du Gange ou de l'Hindus, au pied de l'Himalaya, au bord de la mer d'Oman, les yogis s'adonnent à leur rite : **le Yoga**.

Au fil des millénaires, les yogis indiens auront créé environ 1300 postures de yoga pour mieux vivre que ce soit sur le plan mental, psychique ou physique. Chaque **asana yoga** est dédiée à une stratégie d'amélioration du bien-être de chaque individu. Chacune est nommée en sanskrit représentée par un schéma.

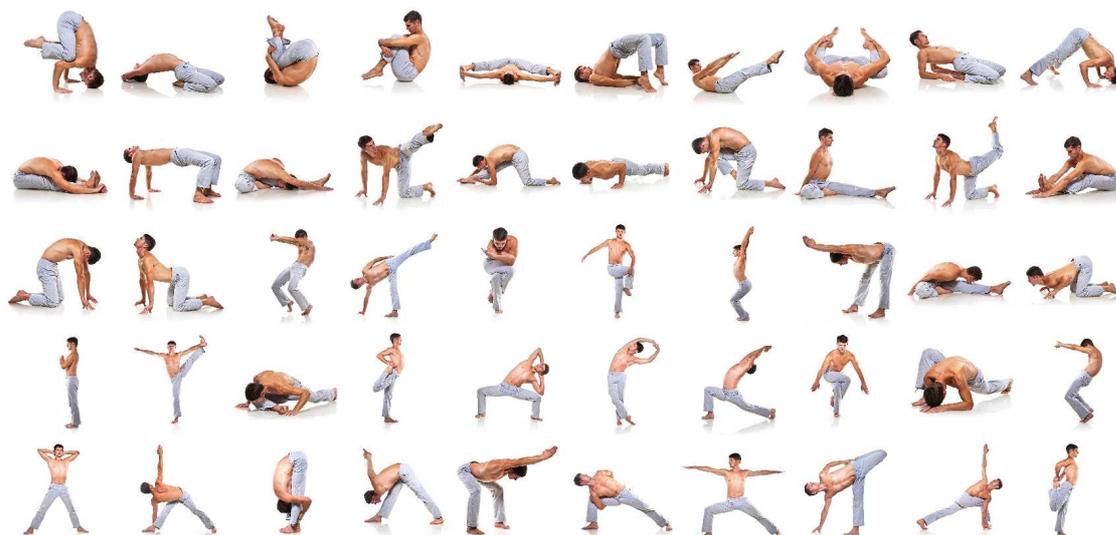
## Qu'est-ce qu'une asana Yoga ?

Les **asanas** ou **âsanas** sont des **postures de yoga**. Pour plus de facilité à l'enseigner notamment en France, les **mots**, le **vocabulaire yogiste** et les **termes du yoga** ont été traduits.

Découvrez quelques **définitions des exercices yoga** et les expressions de la pratique du yoga.



# 100 YOGA ASANAS



Vous souhaitez trouver un **cours de yoga** avec le **professeur de yoga** qui vous correspond ?

Découvrez notre [annuaire yoga Yogimag](#).

# Postures Yoga

Le **Yoga Mudra**, facile à retenir, restera prononcé dans son appellation originelle. La **Vakrasana** est traduite en **posture yoga de la torsion**. La **Halasana** est appelée la charrue. La **sarvangasana** est traduite en **âsana de la chandelle**. La **brujangasana** est nommée **asana du cobra**. La **matsyasana** est l'exercice du poisson. La **Salutation au soleil** se nomme la **Sūryanamaskāra**,

La majorité des **postures en sanskrit finissent par "asana"** comme vous pouvez le constater. Ce terme originel définit l'exercice, la figure à réaliser avec un préfixe décrivant la position à prendre.



## La Pratique du yoga

La femme pratiquante est une **yogini**, l'homme s'appelle un **yogin**, d'une manière générale, l'adepte est appelé un **yogi** ou **yogui**. D'où l'appellation de votre boutique Yogimag : la boutique du yogi ou le magasin du yogi sous-entendu **yoga**.

# La pratique du Yoga



Chaque **pratique de yoga** a sa philosophie et son éthique.

De grands maîtres yogis ont créé leur propre méthode comme B.K.S Iyengar qui développa la méthode du **yoga Iyengar** axée sur l'alignement parfait des postures, le **pranayama** et la **méditation** en fin de séance.

Le **Hatha Yoga** (en sanskrit Hathayoga) prend sa source dans des textes anciens et traditionnels dont les **yogas sùtras** de Patañjali (en sanskrit yogasùtra) ou encore le hathayoga-Pradipika. Il émane d'influences shivaïtes et tantriques. Il allie les dualités. l'Idâ (inspiration) et le pingalâ (expiration), le "ha", le soleil et le "tha", la lune... Il se sert de l'**âsana**, du **souffle** et de la méditation.

Les quatre **courants d'origine de la pratique du yoga** sont le **bahkti yoga**, le **raja yoga**, le **karma yoga** et le **jnana yoga**.



# Croyances et karma du yoga

Issu de croyances comme le **trantrisme** d'où est né le **yoga trantra**, et du **shivaïsme (Shiva Yoga)**, cette pratique permet de se ressourcer, de prendre du recul afin de se poser.

Par la **méditation**, le **pranayama** et les **âsanas**, il offre une vue globale du passé et du présent pour mieux aborder le futur.

En se ressourçant au travers des **asanas** combinées avec le souffle (pranayama en sanskrit), il offre une prise de recul pour faire le point et guider chacun vers les bonnes décisions futures. c'est le **karma du yoga**.

Il apporte apaisement, sagesse en sus de ses nombreux bienfaits sur le psy et le corps.



## Les tendances du Yoga

S'étant exporté hors des frontières indiennes, le yoga a pris le chemin de tous continents dont l'occident. Le yoga en France est en plein boom !

Différentes pratiques sont nées comme le **pralaya yoga**, l'**Ashtanga yoga** tiré du **Raja yoga** surnommé le "**Yoga royal**" en Inde, le **kundalini yoga**, le **vinyasa yoga**, le **Yoga Bikram** ou **Hot Yoga** venus des États-Unis.

De nombreux **styles de yoga** sont apparus afin de s'adapter à nos sociétés et mentalités.

Intensifs, dynamiques, doux, il y en a pour tous les goûts ! Dans son essor occidental, de nombreux **accessoires et tapis de yoga** ont été conçus spécialement pour la **pratique du yogi** occidental.

Les Tendances du  
Yoga



# Le Yoga dans notre Société

## Le Yoga et sa place dans notre société

La femme actuelle yoga ou l'homme moderne yogi pratique cette discipline ancestrale tout comme il faisait du sport dans le passé.

Il est entré dans les moeurs occidentales.

Le Yoga fait la "Une" du 20h, des JT, des magazines, de la presse, des blogs, de tous les médias et réseaux sociaux. Il a su se faire une place dans les entreprises en activité bien-être pour les salariés et les dirigeants.

Stars et people le pratiquent et le cautionnent. La promotion du yoga est en plein boom.

Nombreux sont ceux qui sont devenus adeptes au "yogua". En France comme aux Etats-Unis, il y a un vrai engouement. Les accros du yoga pratiquent partout et pour cause !

La tendance actuelle est au Yoga alors  
**Place au yoga !**

Yogimag

ACCUEIL TAPIS DE YOGA SAC DE YOGA SOLDÉS ACCESSOIRES MÉDITATION FUTON SHIATSU AYURVEDA PLUS PROFESSIONNELS

YOGA Méditation ShiaTsu

PANIER - EST VIDE

Votre boutique Grossiste en matériel & équipement pour Tous - 10 ans d'expertise à votre Profit  
Prix Grand Public et Lots Quantité Professionnels

Atmosphère Zen

Cet article yoga vous est offert par votre **Boutique Yoga Yogimag**

Spécialiste Leader depuis 2007 en **équipement et matériel de Yoga, Méditation & Shiatsu**  
Pour Tous : **Yogi & Professionnels du Yoga**  
Grossiste – Fabricant – Détaillant - Fournisseur **multimarkes yoga**  
France – Europe & International