

Yoga - une tradition védique de l'Inde



Sciences sœurs, Yoga et [Ayurvéda](#), sont toutes deux enracinées dans la tradition védique de l'Inde et se sont développées en même temps et ont été toujours pratiqué ensemble. Yoga est beaucoup plus qu'une pratique physique et Ayurvéda est beaucoup plus qu'un système simple de guérison. Les deux disciplines s'intéressent à l'être humain dans sa globalité, physique, émotionnelle et psychique. Les pratiques yogiques et ayurvédiques de [respirations](#), de [postures](#), de [méditation](#), de mantra et de [massage](#) constituent une véritable pratique de santé à la fois préventive et curative.

Les postures yogiques constituent un système important pour la compréhension de comment fonctionne le corps et, spécifiquement, comment les tensions peuvent être libérées des tissus, des organes et des articulations. C'est un système qui équilibre le corps dans sa globalité (physique, émotionnel et psychique) et ainsi prépare le corps pour des pratiques de respirations conscientes et de méditation.

Aujourd'hui, l'on a tendance à confondre le yoga avec la gymnastique. Le yoga va au delà d'une pratique physique ou gymnastique, son rôle est d'apaiser le mental. Sans un corps physique rendu à l'aise par les asanas, sans un mental apaisé, l'on n'arrivera pas à faire abstraction des agitations quotidiennes à se concentrer ou à méditer. La pratique des postures yogiques (hatha yoga) selon Ayurvéda est une pratique créatrice que l'on fait pour la joie de vivre.

Pour de plus amples renseignements sur la pratique du yoga ayurvédique, suivez le lien de la conférence ci-dessous.

La conférence : ["le Renouveau du Yoga par l'Ayurvéda"](#)