

LE YOGA SE PRATIQUE AUSSI DANS LES SOCIÉTÉS DE GYMNAS- TIQUE



Le yoga ne nécessite pratiquement aucun équipement et il peut être pratiqué facilement dans une salle de gymnastique.

Nous sommes continuellement dans la précipitation, à faire plusieurs choses à la fois et nous sommes en permanence sous tension. Ce stress constant est préjudiciable à notre santé. Pour nous ressourcer, nous pouvons intégrer le yoga ou la méditation dans notre routine quotidienne. Cette pratique a également sa place dans les sociétés de gymnastique.

De plus en plus de personnes prennent conscience de l'importance de la santé non seulement physique mais aussi mentale. Les méthodes visant à la promouvoir gagnent donc en importance. L'intégration de pauses conscientes dans notre vie quotidienne y contribue déjà. « La méditation et les techniques de respiration nous permettent de réduire relativement rapidement le niveau de stress dans le corps », explique Chantal Fattorelli Hänggeli, professeure de yoga. De plus, les exercices physiques aident à évacuer le stress et donc à garder une bonne santé et une bonne forme mentale à long terme.

PORTRAIT

Nom

Chantal Fattorelli Hänggli

Age

39 ans

Domicile

Gränichen

Profession

Professeure et formatrice de yoga, avocate, graphiste dans le domaine du sport

Fonction

Experte « Fit & en santé » à la FSG

Une meilleure qualité de vie

Le risque de tomber dans l'épuisement professionnel ou la dépression se trouve ainsi réduit. Nous dormons mieux, ce qui a également une influence sur notre santé générale. De plus, nous sommes beaucoup plus en forme dans toutes nos activités. Notre patience dans nos rapports avec les autres et notre capacité de concentration augmentent également. « Tous ces facteurs contribuent à une amélioration de la qualité de vie », explique la formatrice de yoga.

Il existe différentes façons de travailler sur la santé mentale au quotidien. Il est possible de commencer la matinée par une technique de respiration, une méditation ou une séquence d'exercices comme la « salutation au soleil ». Pendant la journée, la « salutation au soleil » peut être bien intégrée pour se ressourcer, surtout lorsque l'on travaille dans un bureau, explique Chantal Fattorelli Hänggli. Avant un rendez-vous important, vous pouvez effectuer un exercice de respiration : placez vos mains sur votre ventre et respirez profondément au moins cinq fois. Pour vous préparer à un examen, vous pouvez méditer sur la situation et imaginer que vous le réussirez.

Il est également possible de terminer la journée par du yoga. De longues et profondes respirations avant de se coucher, pendant environ cinq minutes, ont un effet relaxant et régénérant. « Mais la

PLUS C'EST BRUYANT À L'EXTÉRIEUR, PLUS ON EST CALME À L'INTÉRIEUR.

pleine conscience dans des situations quotidiennes normales est également importante pour la santé mentale », explique la professeure de yoga. On veillera donc à ne pas se laisser distraire lors d'une conversation en accordant toute son attention à son interlocuteur. Même pendant les activités quotidiennes comme la prise des repas, on évitera de regarder la télévision ou de faire d'autres choses.

Le yoga aide aussi lors de compétitions

Le yoga et la méditation réduisent le stress et aident à rester calme et concentré dans les situations stressantes. Cela permet de trouver un équilibre et de favoriser la capacité d'adaptation physique et mentale. Cette pratique profite également à tous les gymnastes, quel que soit leur niveau et leur permet d'améliorer leur compétitivité.

« Ce qui est bien avec ce type d'entraînement, c'est qu'il ne nécessite pratiquement aucun équipement », poursuit la professeure de yoga. Il suffit de pouvoir se mettre debout, s'allonger ou s'asseoir dans un endroit confortable, afin de ne pas être distrait par une quelconque douleur. Même si une salle de gym peut parfois être un peu bruyante,

CINQ CONSEILS POUR AMÉLIORER/MAINTENIR LA SANTÉ MENTALE

- Pratiquer des séances régulières de respiration, de méditation et de yoga (idéalement 5x par semaine de courtes séances de 5 à 10 minutes).
- Laisser de côté les médias électroniques de divertissement et en particulier les plateformes de « médias sociaux ».
- Passer le plus de temps possible dans la nature, sans les médias de divertissement.
- Dormir suffisamment et avoir un rythme de sommeil régulier (interdire les téléphones portables dans la chambre).
- S'entourer de personnes qui nous font du bien.

// RESPIRER CON- SCIEMMENT, C'EST DU YOGA.

EXERCICE DE MÉDITATION

Adoptez une position confortable (assise/couchée) et fermez les yeux. Observez votre respiration sans la changer. Gardez l'esprit complètement concentré sur la respiration qui entre et ressort par les narines. Après un certain temps, observez la température de la respiration lorsque vous inspirez et ensuite lorsque vous expirez. Après quelques minutes, laissez la respiration devenir plus subtile, de telle manière qu'une petite plume placée sous votre nez ne tremble pas. Continuez pendant quelques minutes, puis reprenez une respiration normale et concentrez-vous sur votre ressenti.

un entraînement de ce type peut s'y dérouler de façon optimale. Le fait que le yoga et la méditation doivent se pratiquer dans le calme absolu est un mythe. Il y a une part de vérité dans le dicton : « Plus c'est bruyant à l'extérieur, plus on est calme à l'intérieur ». Quand quelque chose se passe autour de moi, si je me concentre sur moi-même et que je bloque l'extérieur, je perçois un silence absolu. Cela est également bénéfique dans le domaine de la compétition.

Accessible à tout âge

Le yoga ou la méditation peuvent être bien intégrés dans l'offre des cours des sociétés ou proposés comme « événement spécial ». « J'ai constaté que les membres des sociétés de gymnastique sont ouverts au yoga et à l'entraînement à la pleine conscience, surtout dans des périodes sans compétition comme

maintenant », explique Chantal Fattorelli Hänggeli. Apprendre le yoga n'est pas difficile. Tout comme la gymnastique, le yoga est composé de divers éléments dont le degré de difficulté est variable. Si vous réduisez le yoga à la respiration consciente, par exemple, c'est très facile. La difficulté dans ce cas, sera plutôt de s'y tenir. « Fondamentalement, le yoga est accessible à tous, à tout âge, quelle que soit la condition physique, car les exercices peuvent être adaptés à chacun », conclut Chantal Fattorelli Hänggeli.

Texte: Alexandra Herzog /el
Photo: Stephan Boegli



Offre de cours

Les cours « Fit & en santé » proposés par la FSG s'adressent aux moniteurs des sociétés de gymnastique intéressés.



LA SALU- TATION AU SOLEIL

La salutation au soleil renforce le corps et a un effet méditatif.



1 Posture de la montagne :
Tenez-vous droit, les pieds serrés ou écartés à largeur de hanches, joignez les paumes devant le cœur.

2 Posture des mains vers le haut :
(Inspirez) Amenez les bras tendus au-dessus de la tête.

3 Posture de la pince :
(Expirez) Penchez-vous vers l'avant, les mains vers les mollets, le front vers les tibias, les jambes tendues ou pliées, le ventre aussi près que possible des cuisses.

4 Posture de la planche :
(Inspirez) Posez les mains au sol à largeur d'épaules, reculez ou sautez jusqu'à ce que les talons, les hanches, les épaules et la tête soient alignés.

5 Posture du bâton à 4 pieds :
(Expirez) Descendez le haut du corps vers le sol, avec ou sans genoux au sol, coudez le long du corps, tronc stable.

6 Posture du cobra :
(Inspirez) Placez les mains au sol, les coudes le long du corps et soulevez le haut du corps avec la force du dos.

7 Posture du chien tête en bas :
(Expirez) Du cobra, reposez le haut du corps au sol. Passez à la posture du chien tête en bas en posant les genoux au sol ou avec les jambes tendues. Le poids est uniformément réparti sur les mains et les pieds, les jambes sont tendues ou pliées de manière à ce que le dos soit droit.

8 Posture de la demi-pince :
(Inspirez) Marchez ou sautez à l'avant du tapis, entre les mains. Placez les mains sur les tibias ou sur le sol de manière à ce que les jambes soient tendues. Levez légèrement le regard, le dos est allongé et droit.

9 Posture de la pince :
(Expirez)

10 Posture des mains vers le haut :
(Inspirez)

11 Posture de montagne :
(Expirez)