

Le power yoga de par son nom « Le yoga de puissance » a été créé par Baron Baptiste au USA. Ce yoga a été développé pour répondre aux séances d'entraînement de type « culturing » visant les sportifs, hommes/femmes d'affaires stressés et aux personnes désirant perdre du poids. C'est pour cela, que l'on retrouve ce style de yoga en particulier dans les centres de fitness car on y met moins l'accent sur le côté spirituel.



**Ces enchaînements** de posture sont issus des Vinyasas (Vinyasa : la synchronisation du souffle et du mouvement). Le Vinyasa Yoga (Power Yoga) réunit la force, l'agilité et la concentration. Parmi tous les différents styles de yogas, c'est la forme la plus « aérobic ». Une séance de Power Yoga est principalement ciblée sur des enchaînements de posture, tel que les salutations au soleil, les différentes postures du guerrier, etc..., qui, au fur et à mesure du cours progressent. Ce qui demande une bonne concentration et une bonne prise de conscience du corps pour ne pas aller au-delà de ses limites. Avec des enchaînements dynamiques, on élève aussi la température du corps et, de par la transpiration, on purifie tout notre intérieur en évacuant les toxines. Dans les postures, on retrouve des mouvements d'étirement, de flexion, de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale et sollicitent les articulations, ainsi que les nerfs. On y retrouve aussi des exercices de renforcement musculaires ce qui permet de développer toutes leurs fonctions. Pour des personnes souffrantes du dos, certaines de ces postures permettent, avec le temps, de renforcer les muscles profonds de la colonne, de retrouver une bonne flexibilité et de gagner une bonne souplesse,

elles exercent également une action sur tous les organes et les glandes. Le système digestif est stimulé, la circulation sanguine est harmonisée. L'équilibre est aussi très sollicité, ce qui permet, avec une pratique régulière, de trouver ses points de repères dans l'espace et de mieux s'y déplacer. Et enfin, la respiration! C'est le plus important! Sans elle, rien n'est possible! C'est la 1ère chose sur laquelle on travaille, que se soit en Power Yoga ou tout autre forme de Yoga. On doit vraiment en prendre bonne conscience. Pour cela, plusieurs exercices respiratoires sont démontrés en début de cours afin de pouvoir exécuter les différents enchaînements avec harmonie, pour passer de manière fluide d'une posture à l'autre. On se concentre sur une inspiration ainsi que sur une expiration lente et on synchronise, ensuite, le souffle sur les différents enchaînements, ce qui permet également de renforcer la concentration mentale. A la fin d'une séance, on termine toujours par une relaxation / méditation, pour laisser le temps au corps d'assimiler tout ce qu'il a fait durant le cours. Cela, permettant, ainsi, aux muscles, organes, cerveau et mental, de se relâcher, de partir dans une profonde détente afin que tout soit harmonisé et que l'on soit parfaitement équilibré entre son corps et esprit. Avec une pratique régulière, on sculpte petit à petit son corps, allongement des muscles, tonification et correction de sa posture. Cela est utile dans la vie de tous les jours, on prend conscience des mauvaises positions que l'on opte et en pratiquant régulièrement le Power Yoga, on apprend petit à petit à s'auto corriger et, ainsi, à préserver son corps. Les muscles se relâchent ainsi que toutes tensions, on apprend également à gérer son stress intérieur et à apaiser son mental. Et, surtout, on prend conscience de tout notre être physique en sentant chacune des parties de son corps. Ainsi, on retrouve un équilibre et une parfaite harmonie entre son corps et esprit!