

Quel est le type de yoga qui convient à votre personnalité?

Vous croyez que le yoga se résume à des séries d'étirements et de postures? Vous saurez heureux de savoir qu'il y a une diversité incroyable de yogas pour tous les goûts.

La diversité des yogas reflète les multiples tempéraments, objectifs et intérêts des pratiquants d'aujourd'hui. Ce qui est important, c'est de trouver une pratique qui vous permette d'éveiller la vitalité et la conscience dans votre corps et d'unir la présence, le souffle et l'énergie.

Voici les pratiques actuellement les plus populaires dans le monde :

1. Bhakti Yoga (dévotion)

- ✓ **Objectif principal** : développer une relation intime avec le divin, incluant la nature, les autres et soi-même
- ✓ **Pratiques** : prières, chants sacrés, offrandes et contemplation.

2. Hatha Yoga (exercice physique)

- ✓ **Objectif principal** : atteindre la libération à travers la discipline du corps
- ✓ **Pratiques** : maintien des postures de yoga pour entraîner le corps et le mental

3. Jnana Yoga (sagesse)

- ✓ **Objectif principal** : comprendre la vérité à travers l'études et les débats oraux
- ✓ **Pratiques** : lectures, études et analyses

4. Karma yoga (service à la communauté)

- ✓ **Objectif principal** : pratique du don de soi
- ✓ **Pratiques** : bénévolat, travaux communautaires, altruisme

5. Mantra Yoga (vibration)

- ✓ **Objectif principal** : transformer l'esprit par le son
- ✓ **Pratiques** : récitation de mantras et sons de voyelles pour atteindre des états de conscience supérieurs

6. Rajna Yoga (méditation)

- ✓ **Objectif principal** : apaiser l'esprit pour retrouver la paix et le calme en soi
- ✓ **Pratiques** : cultiver une pratique continue de la méditation

7. Kundalini yoga (énergie spirituelle)

- ✓ **Objectif principal** : activer l'énergie de la Kundalini contenue à la base de la colonne vertébrale
- ✓ **Pratiques** : respirations, postures du corps et des mains, chants et méditations

Et maintenant, c'est plus difficile de proclamer que le yoga n'est pas pour vous. 😊

Martin Bilodeau