

Yoga pour tous

TEXTE Alice Vivian PHOTOGRAPHIE Kim Nguyen



• • • ◆ • • •

ALICE VIVIAN

Professeure de yoga certifiée, conférencière et formatrice en gestion du stress et bien-être, Alice est aussi formée à la yogathérapie, la pleine conscience, la communication non violente et à l'approche neurosystémique. Elle fonde Mojom en 2018 pour aider à retrouver l'unité tête-cœur-corps et nous permettre de déployer nos superpouvoirs.



Soigner les maux de notre siècle



Alice Vivian prend la plume dans chaque numéro de *Yoga magazine* et la parole chaque mois en *live* sur Instagram, pour partager sa vision du yoga.



Anxiété, insomnies, burn-out, maux de dos, maladies chroniques et auto-immunes, problèmes cardiaques et vasculaires... notre santé est mise à mal chaque jour. Alors que nos sociétés se modernisent, nous sommes pourtant de plus en plus mal psychologiquement et le corps en paye le prix. Le stress chronique, le manque de nature, l'addiction aux écrans, la pollution, ainsi que l'incertitude dans laquelle la crise sanitaire nous a plongés... Tout semble contribuer à épuiser nos ressources intérieures et notre moral. **Et si le yoga nous offrait à tous une voie de soin et de santé ?** S'il existe depuis des milliers d'années, le yoga foisonne de solutions naturelles adaptées à la vie moderne pour prendre soin de soi et préserver sa santé. C'est d'ailleurs pour cette raison, et suite à de nombreuses recherches scientifiques et médicales, que la yogathérapie est apparue dans les pays occidentaux, comme une aide préventive et complémentaire de santé. Consistant en l'utilisation des méthodes du yoga traditionnel (postures, techniques de respiration, de méditation et énergétiques, soins) à des fins thérapeutiques, la yogathérapie est très efficace en prévention et soulage les personnes souffrant de pathologies diverses. L'individu est envisagé dans sa globalité, afin de permettre à l'organisme de se réguler et de retrouver l'équilibre.

Accessible à tous, cette approche santé du yoga offre de multiples bénéfices. Tout d'abord

Retrouvez Alice pour des *lives* *Yoga magazine* sur :
#yogapourtous
@yogamagazinefr
mojom.fr

une meilleure régulation du stress : la pratique d'*asanas* (postures) nous libère de nos tensions physiques et émotionnelles, tandis que les exercices de respiration (*pranayamas*) permettent de rééquilibrer le système nerveux sympathique et parasympathique, renforçant l'effet de détente. Nous retrouvons le calme, un esprit clair et apaisé, ainsi qu'un sommeil réparateur. La méditation nous délivre de nos pensées parasites et nous aide à être plus focalisé et présent à soi.

Les mouvements du corps en conscience entretiennent la souplesse et la bonne santé de notre dos et de nos articulations, et assurent la bonne circulation des fluides (système lymphatique, sanguin et énergétique). Notre système immunitaire est renforcé et le moral "reboosté". Les postures sur le ventre ainsi que les torsions soulagent les troubles digestifs et menstruels et réveillent les émonctoires, pour mieux détoxifier l'organisme et retrouver une grande vitalité. Le yoga permet également une meilleure connaissance et conscience de son corps, corrigeant les mauvaises habitudes posturales responsables de nombreux TMS (troubles musculosquelettiques), et nous apprend à mieux nous écouter.

De nombreuses études scientifiques démontrent que la pratique régulière de yoga préviendrait non seulement les maladies chroniques, cardiaques et vasculaires (le Dr Dean Ornish aux États-Unis est pionnier sur ce sujet), mais qu'elle agirait aussi sur notre ADN (nos télomères) et notre longévité. Le yoga nous aiderait à vivre mieux et plus longtemps ! Dans une approche de médecine intégrative, intégrant le meilleur de la médecine scientifique occidentale et des approches complémentaires, le yoga aide à redonner à chacun de l'autonomie. En redevenant acteur de notre bien-être, nous retrouvons de la confiance et du contrôle sur nos vies. Et en ces temps incertains, il est bon de savoir que nous pouvons agir, notamment sur l'essentiel : notre propre santé. ★