

# Yoga: Union du corps, de l'esprit et de l'âme

**Le power yoga est un entraînement qui implique l'ensemble du corps et associe les éléments du yoga traditionnel aux considérations occidentales en matière de fitness. Il permet d'entraîner, plus particulièrement, la force et la souplesse, sans oublier l'équilibre, la concentration et la paix intérieure.**

Le power yoga est destiné à toutes les personnes en bonne santé, quel que soit leur âge, qui souhaitent façonner leur corps et aiment les exercices de force, de souplesse et d'équilibre stimulants. Il peut être introduit, sous une forme adaptée, dès l'âge de 5 ans. Postures, déroulements de mouvement fluides et techniques de respiration sont ainsi modifiées et adaptées à l'Homme moderne de manière à constituer un défi tant pour le novice que pour le yogi.



→ [Tous les contenus sur le power yoga](#)

Le power yoga peut être enseigné dans le cadre d'une leçon à part ou venir compléter une autre leçon. Nombre d'exercices et de déroulements conviennent parfaitement à l'échauffement, à la partie principale ou au retour au calme. Ils remplacent aussi à merveille un entraînement de force traditionnel et ont alors l'avantage non seulement de développer la force, mais encore d'améliorer la souplesse et l'équilibre.

Le power yoga est dérivé du hatha yoga, axé principalement sur les postures du corps ou «asanas»; il n'est associé à aucune forme de philosophie ou de religion, ni sorte de méditation. Le power yoga s'entend en premier lieu comme entraînement physique et de fitness; il convient, à condition d'être adapté, à toutes les personnes quel que soit leur âge. Dans le power yoga, nous nous concentrons principalement sur l'exécution technique correcte des postures ainsi que sur le rôle de la respiration (accompagnement, soutien).

## Du yoga au power yoga

Le yoga est une discipline vieille de plus de mille ans qui trouve ses origines en Inde. Le terme «yoga» vient du sanskrit et signifie union du corps, de l'esprit et de l'âme. En d'autres termes, le yoga consiste à expérimenter l'interaction du corps et de l'esprit en vue de reconnaître le moi supérieur.

Traditionnellement, il existe cinq «courants» de yoga, dont le hatha yoga. Ce dernier retrace le «chemin du corps» et se concentre ainsi principalement sur les postures du corps ou «asanas». La majorité des formes de hatha yoga enseignées aujourd'hui dans le monde occidental combinent les postures de yoga et les associent à une respiration contrôlée. Chaque posture recèle, en plus, divers effets thérapeutiques.

Le power yoga est dérivé du hatha yoga. C'est un style de yoga très énergique mettant l'accent sur le corps.

Comportant de longues séries d'exercices, exécutés de manière très dynamique, il convient avant tout aux adeptes du fitness.

## Exécution technique correcte

Dans les exercices de power yoga présentés sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch), l'accent est mis sur l'exécution technique correcte des postures, voire des variantes modifiées en fonction des considérations actuelles de la médecine du sport. Des observations sont apportées sur les effets de ces exercices sur la force, la souplesse et la coordination de nos muscles, laissant ainsi de côté ceux sur le système organique et les centres énergétiques du corps.

---

Source: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Gymnastique et danse: Power yoga. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**