

Le Yoga de Samara est une approche holistique du yoga qui combine les bienfaits du yoga traditionnel et de la méditation en mouvement.

Voici une synthèse de ses principaux bénéfices :

Bienfaits physiques :

- Amélioration de la souplesse et de la force : les mouvements fluides et les postures spécifiques (Arkana) aident à augmenter la flexibilité, la force musculaire et l'endurance.
- Réduction des tensions et douleurs : il agit efficacement sur les tensions musculaires, les douleurs articulaires et dorsales.
- Normalisation des fonctions corporelles : il contribue à normaliser les fonctions gastro-intestinales, endocrines et excrétoires, et à améliorer la circulation sanguine et énergétique.
- Amélioration de la posture : renforce les muscles posturaux, favorisant une meilleure tenue du corps.
- Augmentation du niveau d'énergie : stimule et équilibre l'énergie vitale (prana).
- Amélioration du sommeil : favorise un sommeil plus réparateur.
- Renforcement du système immunitaire : contribue à une meilleure résistance aux maladies.
- Effet anti-stress et antioxydant : améliore le profil biochimique, réduisant les hormones de stress et augmentant les antioxydants, ce qui est important pour la prévention des maladies dégénératives.

Bienfaits psychologiques et émotionnels :

- Réduction du stress et de l'anxiété : c'est une méthode anti-stress très efficace qui calme l'esprit et apaise les émotions.
- Amélioration de la concentration et de la mémoire : les exercices d'attention et de présence développent les fonctions cognitives.
- Clarté mentale : les pensées deviennent plus claires, permettant une meilleure prise de conscience de soi.
- Équilibre émotionnel : aide à gérer les émotions, à développer la résilience et la paix intérieure.

- Développement de la conscience de soi : favorise la conscience somatique, kinesthésique et une connexion profonde avec soi-même et l'environnement.
- Amélioration de l'humeur et du bien-être subjectif : conduit à un état de calme, de paix et de sérénité intérieure.
- Augmentation de l'acceptation de soi et de l'actualisation de soi.
- Diminution de l'hostilité.

Particularités du Yoga de Samara :

- Douceur et non-violence : il se pratique sans forcer, en respectant les limites de chacun, quel que soit l'âge ou la condition physique.
- Méditation en mouvement : il combine les aspects physiques du yoga avec la pleine conscience et la méditation, souvent en musique.
- Approche holistique : il vise à harmoniser toutes les dimensions de l'être : physique, émotionnelle, intellectuelle, énergétique et spirituelle.
- Apprentissage par imitation : les mouvements sont appris par imitation, permettant au corps de s'ajuster naturellement.
- Accessibilité : il est adapté à tous, des enfants aux personnes âgées ou handicapées.

<https://www.eyme-yoga.com>