



Dr Nathalie Charbonnier, journaliste, Paris

# Interview de C. Atlas, professeur de Yoga,

*par Nathalie Charbonnier*

## Quels sont les grands principes sur lesquels le yoga est fondé ?

Le mot "Yoga" signifie "union". Ainsi, le yoga vise l'union de notre conscience individuelle à la conscience Universelle.

Parmi les différents types de yoga, le Kundalini yoga est un yoga extrêmement complet qui réveille et active la circulation, la redistribution et le rééquilibrage de l'énergie. Son objectif est de permettre à chaque être humain d'être heureux, en bonne santé et de se sentir bien.

Le yoga travaille sur tous les aspects de la personne, le système nerveux, le corps physique, le corps émotionnel, le corps psychologique et le corps mental.

## Comment se passe une séance de yoga ?

Les séances de yoga associent souvent des postures, statiques ou en mouvement avec des étirements, des respirations et des mantras (émission de sons).

Elles débutent généralement par une série d'exercices suivis d'une relaxation profonde pour permettre à l'énergie de se redistribuer là où elle doit aller, puis d'une méditation qui permet de travailler sur le mental et de reconstruire les terminaisons nerveuses du cerveau.

## Le yoga peut-il être recommandé chez des personnes souffrant de SEP ?

Dans un premier temps, le yoga permet une détente chez ces personnes bien souvent très stressées et avec une vie compliquée à gérer. Pouvant influencer favorablement le système nerveux, le yoga peut permettre d'améliorer la mobilité et la coordination des mouvements. Certaines postures peuvent favoriser particulièrement la détente mentale et musculaire. Mais bien sûr, chaque situation est individuelle et il est difficile d'énoncer des généralités.

- Le yoga peut être pratiqué par tout le monde sauf situations exceptionnelles, comme certaines grosses hernies discales.
- Le groupe de Kundalini Yoga propose une plaquette spécifique sur "Kundalini Yoga et Sclérose En Plaques" qu'il est possible de recevoir sur demande, sur le site [kundalini.fr](http://kundalini.fr).

## Comment trouver un professeur de yoga ?

En principe, les professeurs de Kundalini Yoga sont diplômés et leurs coordonnées sont visibles sur les sites internet :

- <http://www.kundalini.fr/>
- <http://www.atlas-yoga.com>

Ensuite chaque professeur propose différents types de cours et il peut s'agir de séances privées ou de séances en groupe. Je sais que certains même utilisent les nouvelles technologies, notamment Skype pour proposer des séances en ligne...

