

## Quel yoga est fait pour moi ?

**1/ Dans votre pratique du yoga vous recherchez plutôt à :**

- a-Bouger et transpirer
- b-Respirer et me renforcer
- c-M'étirer et m'assouplir

**2/Pour vous l'utilisation des supports (brique, bolster, sangles ...) c'est :**

- a-Sans intérêt
- b-Utile pour certaine posture
- c-hyper pratique, je les utilise tout le temps

**3/Est ce qu'apprendre et pratiquer les pranayamas (technique de respiration) dans votre pratique de yoga vous intéresse ?**

- a-Pas vraiment
- b-Oui, cela me fait du bien
- c-Pourquoi pas, de temps en temps

**4/Les chants de mantras, la spiritualité, les chakras c'est votre truc ?**

- a-Ca ne me parle pas
- b-Oui j'aime bien ça
- c- Sans plus

**5/Lorsque vous assistez à un cours, aimez vous et attendez vous d'être corrigé(e) par le professeur ?**

- a-Non je préfère rester dans ma bulle
- b-Oui je cherche à m'améliorer à chaque cours
- c-Si vraiment il y a besoin d'accord

**6/ Lorsque vous pratiquez aimez vous avoir chaud et transpirer ?**

- a-Totalement
- b-Pourquoi pas
- c-Pas du tout

**7/ Qu'est ce qui vous plait dans votre pratique de Yoga ?**

- a-Le mouvement et l'enchaînement de posture
- b-La technique et la précision
- c-La détente et le calme

**8/ Vous êtes plutôt de nature :**

- a-calme et détendu
- b-fatigué et stressé
- c-toujours à fond

**9/ Réussir à mettre mes pieds derrière la tête ou l'équilibre sur les mains sont un but dans ma pratique :**

- a-Oui j'aime le challenge
- b-Pourquoi pas pour m'amuser
- c-Ca ne m'intéresse pas

**10/Quand arrive le moment de relaxation c'est pour moi :**

- a-la panique, qu'est ce que je faire ?!
- b-bien agréable après une bonne pratique
- c-j'adore je pourrais rester des heures

**Un maximum de réponses A : vous aimez les yoga dynamiques tels que le Vinyasa, l'Ashtanga, Power, Warrior, Bikram.**

Ce sont des Yogas qui se caractérisent par la répétition du « vinyasa » (enchaînement de salutations au soleil) qui a pour but de faire transpirer et faire circuler l'énergie.

Ce sont des yogas qui demandent une bonne forme physique et qui travaillent l'ensemble du corps en le musclant activement tout en transpirant pour éliminer les toxines.

Il vaut mieux avoir fait un peu de yoga avant de se lancer dans ces Yogas qui sont assez exigeants avec parfois des postures intenses.

*C'est un yoga conseillé pour Pita et Kapha mais pas forcément pour Vata car ça peut l'épuiser.*

**Un maximum de réponses B : vous aimez les yogas actifs sans être dynamique tels que le Hatha, l'Iyengar, le Kundalini.**

Ce sont les yogas les plus pratiqués, qui se caractérisent par le nombre d'environ 5 respirations dans chaque posture. Ce ne sont pas non plus des yogas doux car les postures sont maintenues longtemps pour renforcer le corps en douceur (on peut transpirer mais moins que dans les yogas dynamiques).

Ce sont des yogas ouverts à tous, débutants comme expérimentés.

*C'est un Yoga conseillé pour Pita, Vata et Kapha.*

**Un maximum de réponses C : vous aimez les yogas doux tels que le Yin, le restauratif, le Nidra.**

Ce sont des yogas où l'on maintient des postures de détente pendant plusieurs minutes. Ils sont bénéfiques en complément d'une pratique un peu plus soutenue si l'on souhaite se renforcer, sinon ils sont très bien pour s'étirer et se relaxer.

*C'est un yoga déconseillé pour Kapha et bien pour Pita et Vata.*

*Si vous avez un doute sur votre constitution ayurvédique ou sur le yoga qui vous convient n'hésitez pas à nous contacter pour faire un bilan ayurvédique ou pour une séance de yoga thérapie.*