



**Le yoga est une pratique corporelle très ancienne. Le Hatha yoga est le yoga traditionnel dont découlent tous les styles de yoga. En sanskrit yoga signifie «union».**

De tout temps, les hommes ont été confrontés à la souffrance, au stress, à l'angoisse ; en s'appuyant sur des postures physiques simples, des pratiques respiratoires, le yoga nous aide à mieux ressentir, à nous relier aux différentes parties de notre corps et à nous détendre.

Par la pratique du yoga, nous avons la possibilité de transformer notre manière de vivre et d'agir.

## ● Intérêt de l'activité

---

En tant que personne diabétique nous devons gérer notre maladie au quotidien car le diabète fait partie intégrante de notre vie. Avec le diabète nous sommes sensibilisés au fait d'avoir une bonne hygiène de vie, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Nous prenons soin de nous afin de nous sentir le mieux possible dans notre corps et d'avoir une vie sereine et heureuse. La pratique du yoga nous invite à prendre rendez-vous avec nous même, à nous connaître de mieux en mieux et donc à mieux vivre notre maladie.

"Etre en yoga" c'est à la fois plus simple et bien plus complexe. C'est d'abord prendre conscience et ressentir. : "habiter son corps" à partir de la pratique de postures simples et en adoptant peu à peu cette attitude dans la vie de tous les jours.

## ● Quel type de yoga choisir quand on est diabétique ?

---



La pratique du yoga est accessible à tous et à tout âge. Que l'on soit homme ou femme, enceinte, enfant, adulte, jeune ou moins jeune : il n'y a pas d'âge pour commencer.

Il n'existe que très peu de contre-indications médicales à la pratique du Hatha Yoga, mais il convient de toujours demander son avis à votre médecin. Si vous souffrez d'une partie du corps en particulier, n'hésitez pas à en faire part à votre professeur car il existe des variantes et options dans les postures.

Il est important de faire une séance d'essai pour trouver le cours de yoga qui vous correspond et le professeur qui vous convient. Il existe plusieurs écoles et formations de Hatha yoga, je recommande de choisir un professeur affilié à une fédération et ayant suivi une formation d'au moins 2 ans.

Les personnes en bonne condition physique et plus sportives, peuvent choisir une forme de yoga plus dynamique car il en existe pour tous les goûts.

## ● Comment se déroule une séance de Hatha Yoga ?



Une séance dure généralement entre 1 h et 1 h 30. Il s'agit d'enchaîner et de maintenir durant plusieurs minutes, différentes postures appelées « asanas ». A cela s'ajoutent le contrôle du souffle, de la respiration (pranayama) et la concentration. La plupart du temps, la séance commence et surtout s'achève par une dizaine de minutes de relaxation ou de méditation guidée.

## ● Conséquences et conduite à tenir pour un diabétique

Si vous pratiquez une forme dynamique de yoga je vous conseille de vérifier votre glycémie avant la séance.

Il est conseillé de ne pas manger durant les 2 h qui précèdent la pratique.

A DEVELOPPER

*Cette fiche a été élaborée avec l'aimable participation de Léonie DENIS membre de la Fédération nationale des professeurs de yoga, formée au sein de l'Ecole Nationale des Professeurs de Yoga. [sweetyoga.fr](http://sweetyoga.fr) / [contact@sweetyoga.fr](mailto:contact@sweetyoga.fr) / 0695116822*