

Les pratiques de Yoga dans le système Bando ont pour but le développement corporel, l'entretien physique et les soins du corps.



Dhanda Yoga

Les trois principales pratiques :

- le **Dhanda-yoga**, pratique posturale assistée généralement d'un bâton voire d'un agrès dans le but de s'étirer et de se renforcer musculairement à base de postures et d'application respiratoire. C'est une excellente pratique permettant de préparer (échauffer) le corps avant l'entraînement ou une compétition.

- le **Longyi-yoga**, pratique corporelle dont le but est de développer la souplesse et d'enlever les tensions musculaires, avec comme instrument une pièce de tissu (Sash*) ou une cordelette.

- le **Letha-yoga**, pratique avec partenaire dans le but de s'étirer, de se tonifier et de soulager le corps et le mental. Le travail est axé sur des articulations, c'est une sorte de chiropractie. On y trouve également des techniques de massage pour activer la circulation sanguine et réguler les circuits énergétiques et des techniques de pression locale de points anatomiques.

Plusieurs techniques de stretching sont également enseignées au sein du club : stretching dynamique, postural, lourd.





