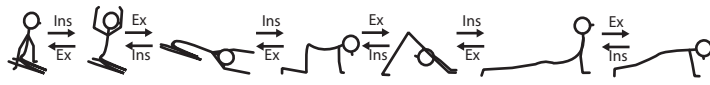
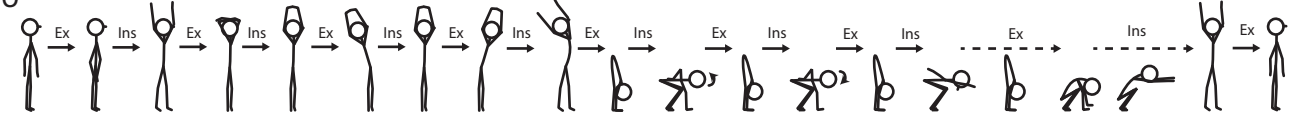

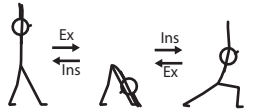
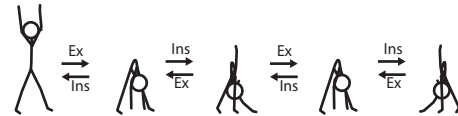




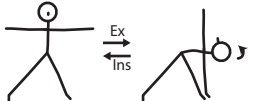

1  OU  Observation

2  4X







OU
3  4X

4   4X et 4R de chaque côté



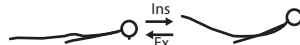
5  4X de chaque côté en torsion  4R

6   4X de chaque côté en torsion  4R de chaque côté en torsion

7  4X 

4R de chaque côté dans l'une des postures suivantes
8 8R OU  OU  OU  OU  OU  OU 

9  8X  4R

4X et 4R dans l'une des postures suivantes
10  8R OU  4X et 4R OU  8R

11  8R

12  4R de chaque côté OU  8R

4R dans l'une des postures suivantes
13  OU  4 à 8X

14  Relaxation

15  Pranayama
Méditation

Je vous propose une séance que nous avons pratiquée chaque matin pendant le stage de yoga qui a eu lieu en octobre à Rodrigues.

A plusieurs reprises durant cette séance, vous aurez le choix entre différentes postures ainsi, vous pourrez soit pratiquer les mêmes postures chaque jour pendant un temps plus ou moins long (de quelques jours à plusieurs semaines ou mois, afin de vivre pleinement les changements qui opèrent en vous pendant cette progression) ; soit de changer de postures plus souvent en vous laissant guider par votre créativité et votre ressenti par exemple, et en observant celles qui, au bout de quelques jours, après en avoir expérimentées plusieurs, vous permettront de pratiquer une séance « taillée sur mesure par et pour vous » !

Le thème du stage était « l'équilibre ». Pas seulement l'équilibre dans une posture de yoga comme on l'entend généralement, mais aussi et surtout l'équilibre dans la construction d'une séance et le choix des postures proposées, l'équilibre dans le travail sur le corps/le souffle/le mental, l'équilibre entre les postures (flexions/torsions/debout/allongé/fermeture/ouverture...etc) l'équilibre entre pratique posturale/exercices de respiration/chant/méditation. Et aussi l'équilibre dans la vie, dans les relations, le travail, la famille...etc tout cela bien entendu pour arriver à se rapprocher le plus possible d'un équilibre du mental qui permette de vivre dans plus d'harmonie et de paix.

N'hésitez pas à vous servir des variantes et adaptations lorsque vous en avez besoin pour adoucir certaines postures et pensez aux accessoires, les sangles par exemple, pour faciliter l'installation ou aller plus loin dans d'autres postures comme les équilibres proposés dans cette séance.

Le « bhâvana » de la séance est d'installer un état d'équilibre qui vous accompagnera toute la journée.

- 1) Installez-vous dans l'une des deux postures proposées pour un temps d'observation de vos sensations et de votre état général en ce début de séance
- 2) et 3) Choisissez un de ces deux enchaînements de préparation (2 ou 3), profitez-en pour installer un rythme respiratoire si vous le souhaitez
- 4) Pause observation en posture « samasthiti » puis pratiquez « vîrabhadhrâsana » en dynamique avant de garder la posture en statique pendant plusieurs respirations, faire d'abord un côté complètement (dyn.et stat.) puis l'autre
- 5) Dans cette série les jambes sont très écartées. Terminez avec un temps de repos en posture accroupie confortable (vous pouvez placer un coussin sous les talons, par exemple)
- 6) Pause observation en posture « samasthiti » avant de pratiquer la posture de torsion « utthita trikonâsana deux » en alternant gauche/droite en dynamique pour ensuite rester en statique plusieurs respirations en « utthita pârshva konâsana deux » d'un côté puis de l'autre
- 7) Pratiquez la posture « utkatâsana » en dynamique suivie d'une pause observation en posture « samasthiti »
- 8) Choisissez entre les 6 postures d'équilibre proposées (1 seule en appui sur les 2 pieds et les 5 autres en appui sur un seul) celle que vous installerez et garderez pendant plusieurs respirations
- 9) Pratiquez la posture de la table à deux pieds, « dvipâda pîtham » en dynamique suivie de « apânâsana » en statique
- 10) Choisissez entre ces 3 variantes de « bhujangâsana » et « shalabhâsana » celle que vous pratiquerez en dynamique puis en statique
- 11) Pause observation
- 12) Choisissez entre « janushîrâsana », posture de la tête au genou et « pashchimâtânâsana », posture d'étirement postérieur, celle que vous installerez et garderez pendant plusieurs respirations
- 13) Pause observation dans l'une des deux postures proposées puis terminez avec « catuspâda pîtham en dynamique
- 14) Relaxation de votre choix (10mn environ)
- 15) Installez vous dans une posture d'assise que vous garderez pour un « prânâyâma » dont la technique, le rythme et la longueur (paramètres de votre choix), vous permettront de recentrer en vous toute l'énergie dont vous aurez besoin dans la journée.

La séance se termine par une méditation libre sur « l'équilibre », si vous ne savez quoi choisir posez-vous tout simplement les questions suivantes : « ai-je réussi à centrer ma séance de yoga sur l'équilibre ? en adaptant les postures et le rythme de ma respiration à ce que nécessitait mon état du moment? en amplifiant ou en réduisant certains éléments de ma pratique ? ai-je réussi à me rapprocher un peu plus de l'état d'équilibre ? »...etc

Je vous souhaite une bonne séance.

Jacqueline Prouteau