

YCY Séance Yoga 14h30/15h30 Nil Hahoutoff
Samedi 24 Septembre 2016.

Les caractéristiques : ouvrir ce qui est fermé

- _ ceinture pelvienne
- ceinture scapulaire
- : étirer ce qui est trop court
- arrière des chevilles
- creux poplité (derrière genoux)
- région lombaire
- creux derrière nuque

Les objectifs de la pratique

L'assise « établi fermement dans un espace heureux »
Accueillir le Souffle : être respiré le Prânâyama

Les postures : asana

Grâce à la médiation du corps ; le tapis comme champ non pas d'exercice mais d'expérience. Chaque posture est une découverte, une aventure.

- fœtus enlacé= rotation de la conscience/ relaxation
- Expiration forcée= se vider de tout ce qui encombre
- Buddhi mudrâ prânâyâma : éveil respiratoire
- Rotation sur le dos= essorage
- Assise= les différentes forces/ l'équilibre (T shirt)
- Le salut = ouverture du cœur (anahata)
- Equerre au mur + travail nuque= les étirements

PRÂNÂYÂMA : respiration carrée « valse à 3 temps »

- Rouler sur flanc gauche pour favoriser Pingala narine droite, solaire/ tonicité-activité