



LES ASANAS

« Perfectionner les postures en amenant
le corps et l'esprit au point
d'accalmie » ⁽¹⁾

ASANA

DÉRIVE DE «AS» QUI SIGNIFIE RESTER , ÊTRE

Selon M. Govindan ⁽¹⁾, le but des asanas est

- la relaxation, l'immobilité et le calme.

Selon .K.V.Desikachar ⁽²⁾, les 2 qualités importantes d'un asana sont

- Aisance, confort
- Fermeté et la vigilance

ASANA

- Selon M. Govindan, « Les asanas affinent le corps et nous ouvrent à une énergie plus subtile... »
- Vu de l'extérieur, le corps est étiré avec fermeté et tension mais à l'intérieur, on sent la douceur, la fluidité et le mouvement. » (1)
- Réunifier le corps, le souffle et l'esprit sont indispensables dans un asana.
- Le Yoga est une expérience intérieure.
- « Même un aveugle et un sourd peut ressentir et découvrir le Yoga en pratiquant une posture » (2)

LES ASANAS

Selon Laurier-Pierre Desjardins, ostéopathe et yogi

- Les asanas sont très puissants.
- « Mals interprétés, ou par ignorance (Avidya) ils peuvent vous précipiter dans le déséquilibre et les blessures.
- Les asanas bien compris dans leur essence peuvent devenir par eux-mêmes de très efficaces outils thérapeutiques pour votre corps physique... » (3)

LES ASANAS

- « Les asanas ne sont pas des exercices mais des postures qui doivent être tenues et que l'on exécute lentement et avec recueillement en y associant une respiration abdominale profonde.
- Ces mouvements doux non seulement réveillent la conscience et la maîtrise de votre corps mais ont également un profond effet spirituel, ils vous libèrent de la peur et insufflent en vous confiance et sérénité...
- Ne prenez jamais le risque de vous faire mal en forçant dans une posture... »(4)

ASANA

De façon plus poétique Dona Hollemand (1999) écrit:

« ... le corps oublie la ligne tranchante de division entre l'espace environnant et lui: l'asana entre comme composant du champ unifié, le continuum espace-temps dans lequel, pour tous baigne notre être. »

ÉTAPES D'UNE SÉANCE DE YOGA

- Prise de conscience corporelle
- Respirations (dans l'ordre que vous désirez)
- Les postures (asanas)
- Relaxation

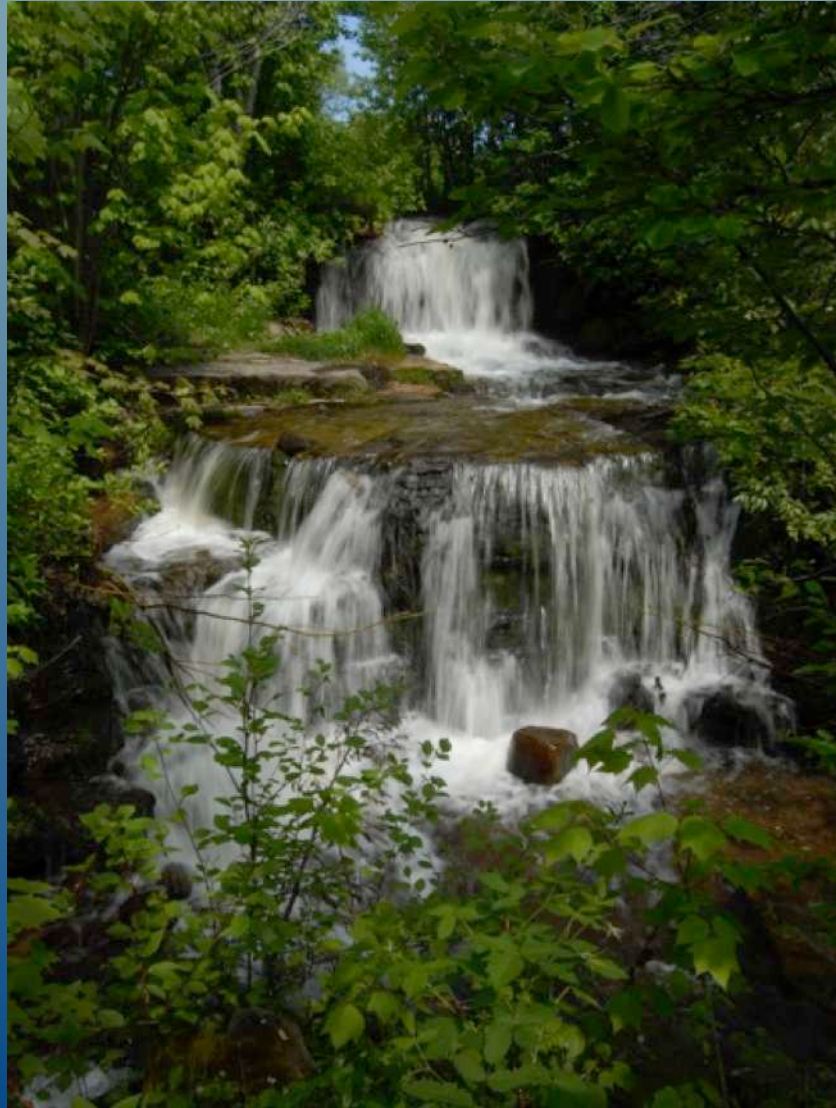
INTRODUCTION AU YOGA

- Observer le souffle sans vouloir le changer
- Observer la vie en vous maintenant
- Aucune compétition avec les autres
- Aucune compétition avec soi-même
- Accueillir son corps, sans jugement pour travailler avec lui avec sa pleine collaboration
- Respirer en conscience encore une fois!

OBSERVER LE SOUFFLE SANS VOULOIR LE CHANGER



OBSERVER LA VIE EN VOUS MAINTENANT



AUCUNE COMPÉTITION AVEC LES AUTRES



AUCUNE COMPÉTITION AVEC SOI-MÊME



Accueillir son corps,
comme il est là
maintenant, sans jugement
pour travailler avec lui
avec sa pleine
collaboration

VIAYOGA.CA



RESPIRER EN CONSCIENCE ENCORE UNE FOIS!



CONSCIENCE CORPORELLE

- Mouvements lents  Mouvements conscients
- Présence attentive au souffle  Respiration consciente
- Présence attentive aux différentes parties du corps 

Conscience corporelle

ACCUEIL – RESPECT

- Accueillir les limites corporelles sans jugement
- Accueillir les tensions sans jugement
- Accueillir la respiration sans jugement
- Respecter le corps
- Respecter le souffle

PATIENCE ET COLLABORATION

- Attendre que le souffle revienne normal
- Le corps s'abandonne et collabore pour aller plus loin



LES ASANAS

- Différent d'un exercice: par sa lenteur, sa non violence, présence attentive du souffle ou PC,
- Pendant un asana, nous contractons les muscles indispensables au maintien de la posture seulement et **volontairement** nous relâchons les autres muscles.
- Pendant un asana, l'attention est portée sur la respiration.
- Lorsque la respiration est fluide, l'attention peut être portée sur un autre point de concentration.

TROIS ÉTAPES IMPORTANTES D'UN ASANA

- Naissance Brahmâ
- Vie Vishnu
- Mort Shiva



NAISSANCE

- Prise de la posture



VIE

- Maintien de la posture
- Respiration consciente



MORT

- Fin de la posture, retour à la posture neutre ou
Shavasana: posture du cadavre



BIBLIOGRAPHIE

1. Le Kriya Yoga de Babaji, Approfondissez votre pratique, Jan Ahlund et Marshall Govindan..
2. Le Yoga, TKV Desikachar
3. Principes de Yogathérapie, Laurier-Pierre Desjardins
4. Le YOGA, guide complet et progressif Centre Sivananda