

Masterclass des 18 & 25 novembre 2023

SENTIR & ÊTRE, ne pas FAIRE

La pratique juste du yoga nous évite les crispations musculaires inutiles et même bloquantes.

Pour bien faire et justement défaire les tensions, il ne faut pas en créer d'autres !

Pour cela **présence à soi et conscience sont nécessaires pour mettre en action les chaînes musculaires afin de répartir les efforts** et ainsi éviter de « sur tendre » ou « sur solliciter » une partie du corps.

C'est si important **d'écouter ses sensations, de mettre en veilleuse le mental** pour « simplement » **dialoguer avec son corps-esprit.**

La posture est l'aboutissement d'une suite de sensations d'étirements à partir d'appuis et non pas de déploiement de force, de crispations et de tensions.

La sensation de fluidité est comme une boussole, le mouvement et la posture justes doivent « couler de source » au sens propre comme au figuré, car n'oublions pas que notre corps-esprit est matière qui circule animée par le souffle, notre essence fluide !

Nous allons avancer avec une approche minimaliste, par petites touches pour apprendre à doser, à **trouver l'effort juste.**

C'est la compréhension d'un des Sutras les plus importants de **Patanjali*** :
“**Sthira Sukham Asanam**” : **la posture de yoga est à la fois ferme et confortable.**

Ce célèbre aphorisme nous propose de **trouver l'équilibre juste entre l'effort nécessaire à la réalisation d'une posture et le confort du corps-esprit qui permet de goûter et améliorer la posture sans la rigidifier !**

Ma méthode :

Se poser - Respirer - Micro bouger

« Entrer » dans le corps en mouvement

Conscientiser le corps en mouvement dans l'espace

Réaliser que le mouvement et l'espace sont ronds

Sentir l'énergie qui traverse le corps en mouvement

Laisser faire - Observer

Trouver l'unité entre l'énergie et le souffle