

Orientation générale (Bhāvana)

Régularité et fluidité du souffle

Description

Séance dynamique permettant d'aborder un grand principe du yoga proposé par le couple « sthira / sukham » et comment y parvenir. Pratique dans laquelle la salutation au soleil mettra peut-être à l'épreuve ses propres capacités à rester en lien avec le bhāvana (régularité et fluidité du souffle). Quant la posture de la chandelle, elle offrira sa vision des choses pour cette étude. Enfin, après l'exercice de respiration consciente (prānāyāma), un temps de méditation proposera de retrouver le concept général et cela, vers une orientation bien ciblée.



Pinman
29 mars 2020

Autre(s) indications(s)

1H15 - Séance du matin - Dynamique - Stimulante

Séance audio (mp3) disponible ici

Séance guidée par un professeur expérimenté, à écouter et ré-écouter en solitaire, en famille ou entre amis, en intérieur ou en extérieur, casque aux oreilles ou sur enceintes.

Vous pourrez la transporter partout où vous irez et même, sans connexion internet.

<p>1)</p> <p>x5/6</p> <p>x4</p> <p>(EX)</p> <p>IN EX</p> <p>EX IN</p> <p>EX IN</p>	<p>3 cycles de 3 enchaînements</p> <p>Lien vers le lexique (cliquez ici)</p>
<p>2)</p> <p>IN EX</p>	<p>x4 c.c.</p> <p>Statique 5 à 6 resp. c.c.</p> <p>x5/6</p> <p>Souligner le côté « Sthira » Fermeté, stabilité, vigilance à l'instant</p> <p>(lien vers la fiche)</p> <p>EX IN</p>
<p>3)</p> <p>IN EX</p> <p>EX IN</p> <p>IN EX</p> <p>EX IN</p> <p>IN EX</p> <p>EX IN</p>	<p>x1 c.c.</p> <p>Pied gauche se mobilise dans le 1er aller/retour puis, pied droit.</p>

<p>4)</p> <p>IN EX IN EX IN EX IN EX</p> <p>x1 c.c.</p> <p>Attention portée sur : - Présence, vigilance intérieur, - Stabilité.</p>
<p>5)</p> <p>IN EX IN EX IN EX IN EX IN EX</p> <p>x1 c.c.</p> <p>Attention portée sur : - Régularité, stabilité, - Souffle (bhāvana).</p> <p>Écoute</p>
<p>6)</p> <p>x3/4 c.c.</p> <p>Statique 3 à 4 resp. c.c.</p> <p>Souligner le côté « Sukha » Confort, aisance, plaisir</p> <p>(lien vers la fiche)</p> <p>Écoute</p>
<p>7)</p> <p>x3</p> <p>(Stat. prog. 1 à 3 resp.)</p> <p>(repos)</p> <p>IN EX IN</p>

<p>8)</p>  <p>j</p>	<p>x4</p> <p>(1 resp)</p> <p>Visualisation chandelle</p>  <p>j</p>	 <p>j</p>
		
<p>9)</p> <p>3mn</p> <p>« Sthira / Sukha », comment ?</p> <p>> Prayatna : effort juste, tentative intelligent,</p> <p>> Saithilya : relâchement des tensions inutiles</p>	 <p>j</p> <p>(lien vers la fiche)</p>	 <p>Écoute (10 à 15")</p>
<p>10)</p>  <p>j</p>	 <p>j</p>	<p>x5/6</p>  <p>j</p> 
		
<p>11)</p>  <p>j</p>  <p>j</p>  <p>j</p>	<p>x3/4</p>  <p>j</p>  <p>j</p>	<p>Écoute 30"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que dit le corps ? - Que dit le souffle ? - Où sont les pensées ? <p>ou</p>  <p>ou</p> 
<p>12)</p>  <p>j</p> <p>Relaxation</p>	<p>13)</p> <p>5mn</p> <p>1/ Allonger la resp.* - x6 *Pause à plein 1 seconde (1")</p> <p>2/ [↑*G ↓↓ ↑*D ↓↓] - x6 cycles inspiration alternée - viloma ujjāyī prānāyāma *Pause à plein 1"</p> 	<p>3/ Réduire la resp. - 5/6 resp. Avec une petite bascule de la tête : monte à l'insp. et descend à l'exp. Ce mvt. réduit % à la resp.</p> <p>4/ Écoute - 5 min. Orientation méditative proposée : a/ Sensations corporelles, sentiments, idées qui passent b/ Sthira / Sukha & Prayatna / Saithilya sur le tapis. Similitude / Application dans la vie de tous les jours ?</p> <p style="text-align: right;">Lien vers le lexique (cliquez ici)</p>