

NIYAMA

« Eliminer les tensions, se nettoyer »

Debout ou allongé. S'étirer le bras droit sur l'inspiration, relâcher d'un seul coup comme un élastique sur l'expiration. Bras gauche idem. Les deux bras ensemble, posture de la pince debout jambes fléchies ou de l'enfant inversé à l'expiration.



PRANAYAMA

« Respirer EN CONSCIENCE »

Debout ou au sol. Relâcher tête, épaules et bras. Durant 6 cycles respiratoires sentir: à l'inspiration le dos qui s'élargit et le ventre qui prend du volume, à l'expiration le nombril et la colonne vertébrale se rapprochent. Remonter doucement sur l'inspiration en déroulant la colonne vertébrale.



YAMA « Vivre ensemble »

Debout ou assis, en cercle, les yeux fermés ou mi-clos, dos droit, bras légèrement écartés mains dessus-dessous avec mes voisins sans se toucher. Observation de sa respiration puis sentir le groupe. Ensuite l'enseignant parle rapidement de la séance en relavant un point positif. Applaudissement de tous.

ASANA

« Se mettre en posture juste »

Debout ou au sol. Etirement dans l'axe puis latéralement. 3 cycles respiratoires par positions.



PRATHYAHARA

« Savoir se relaxer »



Assis ou allongé.

Son du bol. Retrait des sens, rotation rapide de la conscience dans le corps, observation de la respiration de bas en haut.

Sentez votre front et la zone entre les sourcils. Faites apparaître dans votre espace mental derrière vos yeux un écran de cinéma où vous allez faire apparaître être les images suivantes.

Faites revivre ici un élément de la séance, exemple avec du badminton.

Revivez pleinement un geste technique répété lors de la séance. Vous décomposez le mouvement, vous êtes bien placé, vos sensations sont bonnes et vous le réussissez plusieurs fois. Arrêter toute visualisation. Rotation de la conscience dans le corps. Conscience de la respiration. Retour vers les sens extérieurs. Son du bol. Ouvrez les yeux.