

Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que cette séance vous trouvera avec le sourire et la joie de retrouver un peu de liberté.

Voici une nouvelle séance de Hatha Yoga si vous souhaitez pratiquer chez vous et que vous avez besoin d'un support.

Pratiquez toujours dans la douceur et la bienveillance à l'égard de vous-même. Ne forcez pas, observez et écoutez vos sensations et votre souffle, respectez vos limites. Prenez le temps de goûter votre expérience entre chaque posture.

Je vous souhaite une belle pratique !

- **Shavasana**

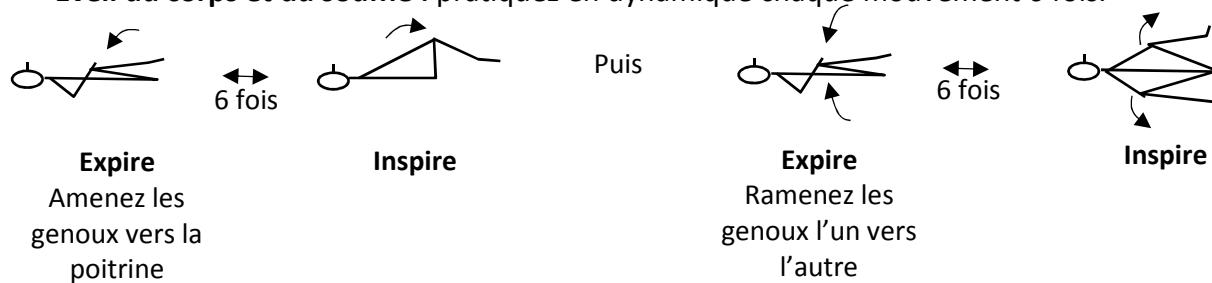


Se déposer.

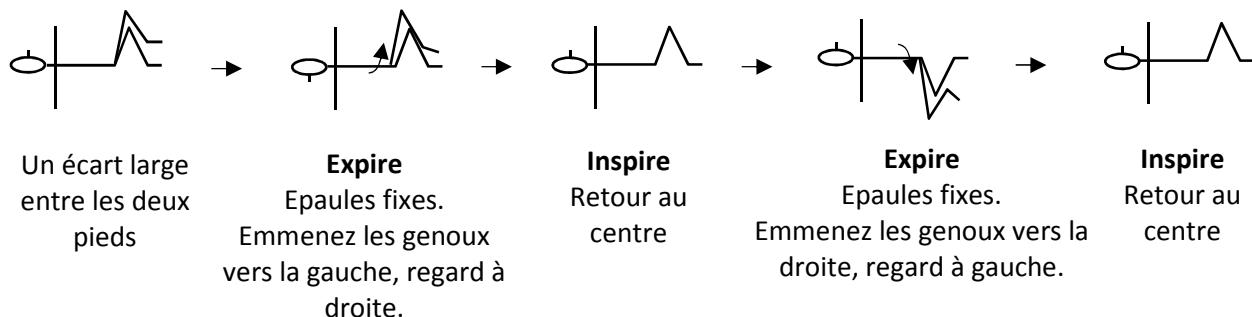
Observez ce qui est pour vous maintenant, dans le corps, au niveau du mental et du souffle.

Placez vos mains sur le ventre, sous le nombril, un peu sur les côtés. Expérimitez 6 respirations complètes.

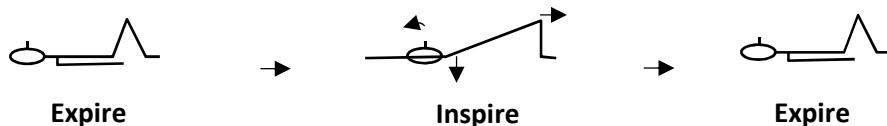
- **Eveil du corps et du souffle :** pratiquez en dynamique chaque mouvement 6 fois.



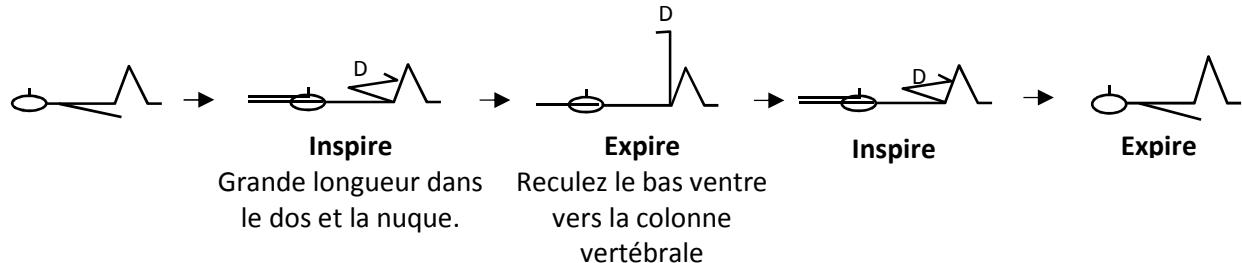
- **Torsion douce au sol :** pratiquez en dynamique une ou deux fois puis restez dans chaque posture.



- **La table à deux pieds (Dvi pāda pitham) :** pratiquez en dynamique une ou deux fois puis restez dans la posture.

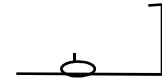


- **Etirement de l'arrière des jambes**

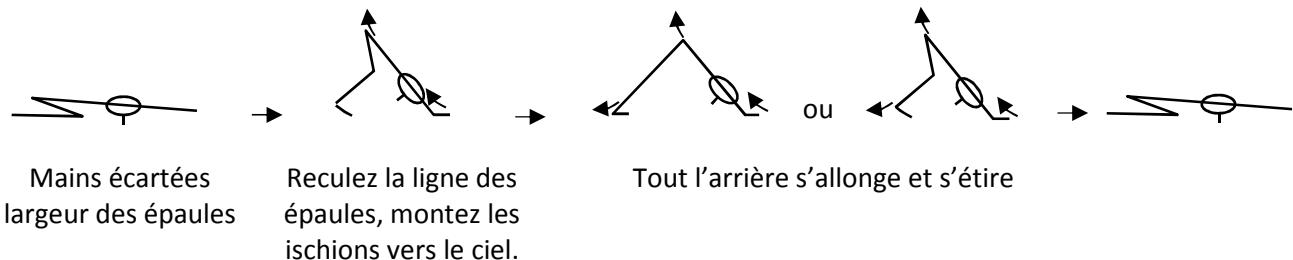


Puis pratiquez l'autre côté.

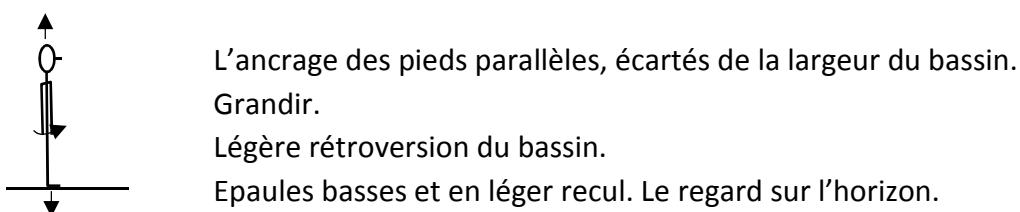
Enfin pratiquez les deux jambes en même temps en restant dans la posture



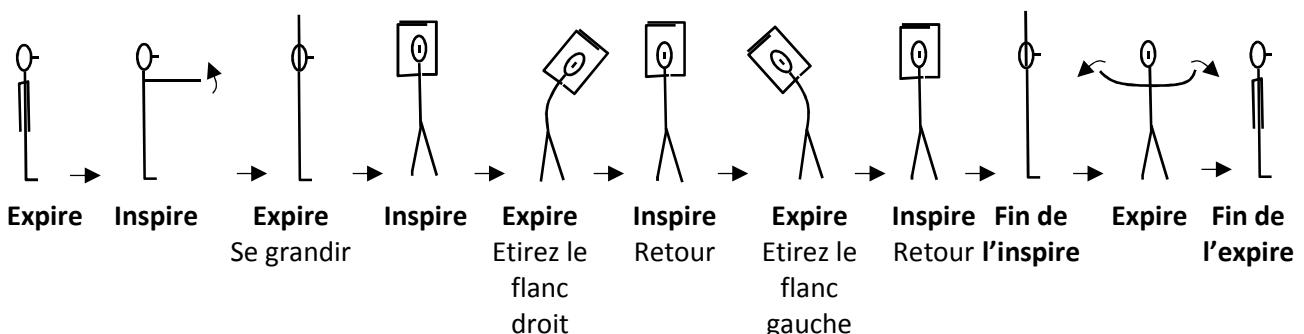
- **Chien tête en bas (*adho mukhāsana*)**



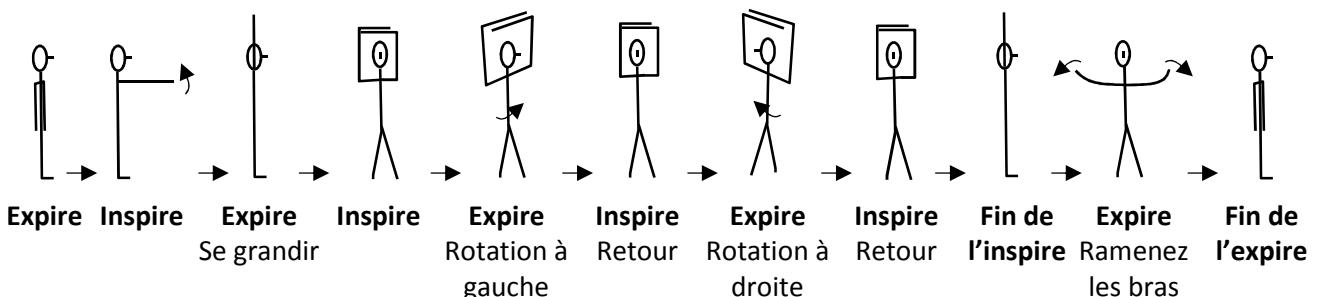
- **Tādāsana**



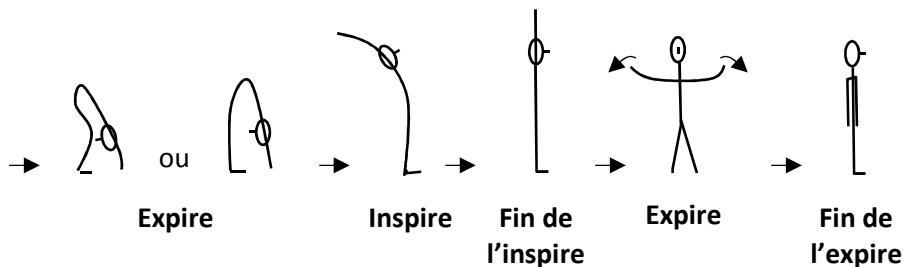
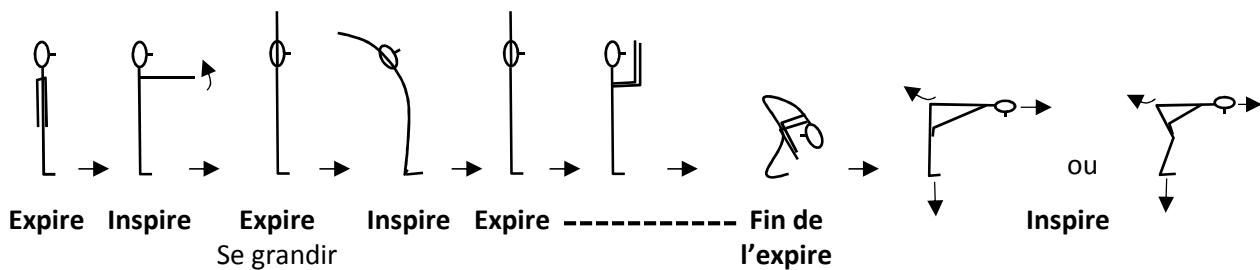
- **Etirement latéral :**



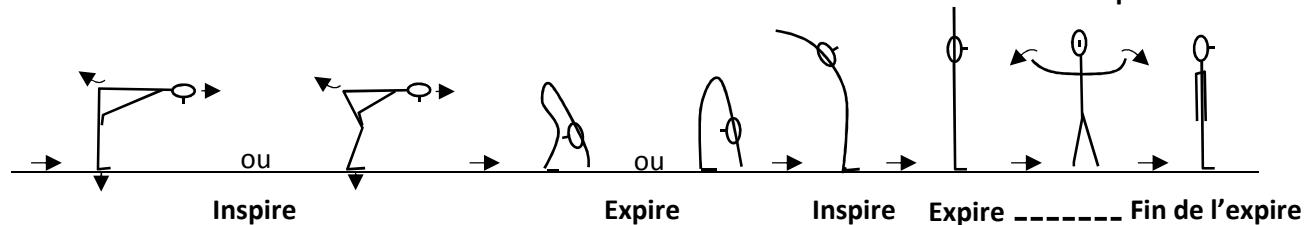
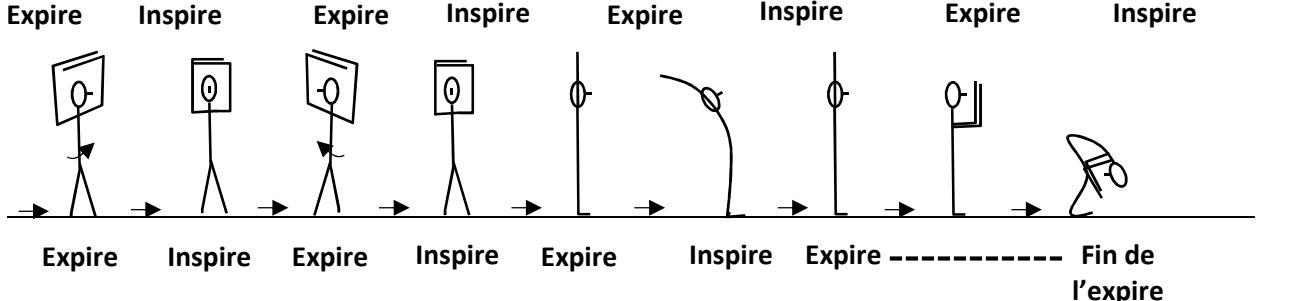
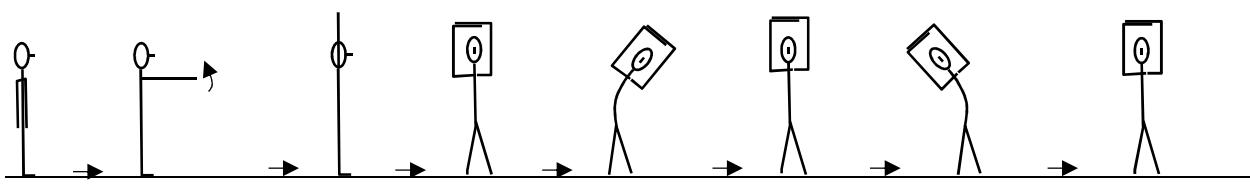
- **Rotation :**



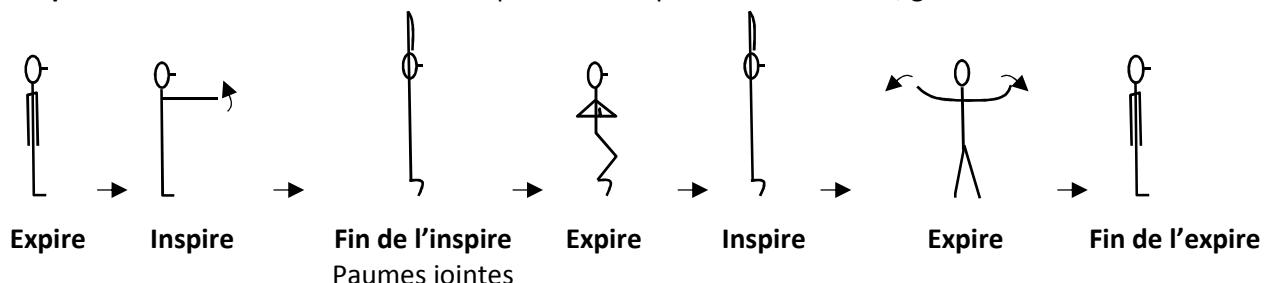
- Extension vers l'arrière et flexion vers l'avant**



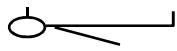
- Enchaînement des 3 séquences :** Respectez vos limites. Soyez présent-e-s aux sensations, aux espaces qui s'ouvrent dans le corps. Goûtez votre pratique.



- Equilibre sur les orteils :** restez dans la posture en équilibre sur les orteils, genoux fléchis.



- **Shavāsana**



Goûtez les fruits de votre pratique. Goûtez l'instant présent.

...

Appréciez ce qui vous est donné, ce que vous avez, ce qui est.

...

Le contentement, *santosha* dans les textes du yoga. La capacité à se sentir à l'aise avec ce que l'on a et ce que l'on n'a pas. La capacité à se sentir à l'aise avec ce que l'on est, qui on est.

...

Goûter la vie, à chaque instant.