

# séance de yoga

## 1

Toute séance de Satyananda Yoga part de la prise de conscience du corps pour aller vers la conscience des pensées et des émotions, à travers la méditation – qui peut conduire au silence intérieur. Elle suit donc l'ordre suivant :

1. **détente**, pour prendre le temps de déposer ses préoccupations à la porte de la salle de yoga et commencer à se centrer ;
2. **asanas** (postures ou exercices), pour étirer et assouplir le corps, mais aussi pour exercer l'attention sur ce que nous connaissons le mieux et dénouer les tensions qui empêchent l'énergie de bien circuler ;
3. **pranayama** (travail sur la respiration), pour allonger le souffle et se remplir d'énergie positive, mais aussi pour fixer l'attention sur un objet plus subtil ;
4. **relaxation guidée**, pour détendre le corps après les exercices physiques et laisser l'énergie se diffuser dans tout le corps et le mental ;
5. **méditation**, pour dépasser les conflits mentaux et émotionnels, et atteindre des niveaux plus profonds de compréhension.

Pour chaque partie, l'introduction des techniques est bien sûr progressive.

### Séance pour débutants

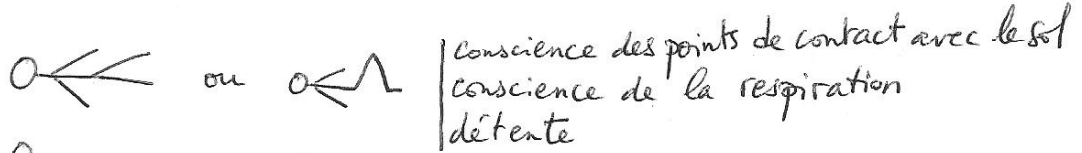
Voici la séance que j'ai composée pour les personnes qui commencent le yoga. Si vous l'avez pratiquée en cours, vous pouvez la refaire chez vous. (*Voir au verso le détail en dessins.*)

1. Détente, prise de conscience du corps et de la respiration
2. Pawanmuktasana, série 1 (sélection), pour échauffer doucement les articulations  
Shakti bandhas (sélection), pour réveiller l'énergie  
Tadasana, Tiriak tadasana, Kati chakrasana (TTK), pour étirer le corps dans toutes les directions  
Asanas visant à assouplir les aines et le dos, et à tonifier les muscles pelviens, dorsaux et abdominaux<sup>1</sup>  
Approche de la posture inversée  
Contre-posture, pour étirer les aines  
Torsion légère  
Postures de réalignement
3. Respiration abdominale, thoracique, pectorale + respiration complète du yoga
4. Relaxation finale

---

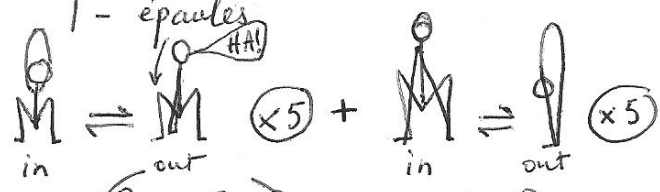
1. Toutes les postures qui travaillent sur le dos ont également, bien sûr, un effet sur les organes internes, notamment sur le système digestif.

# Échance de yoga 1

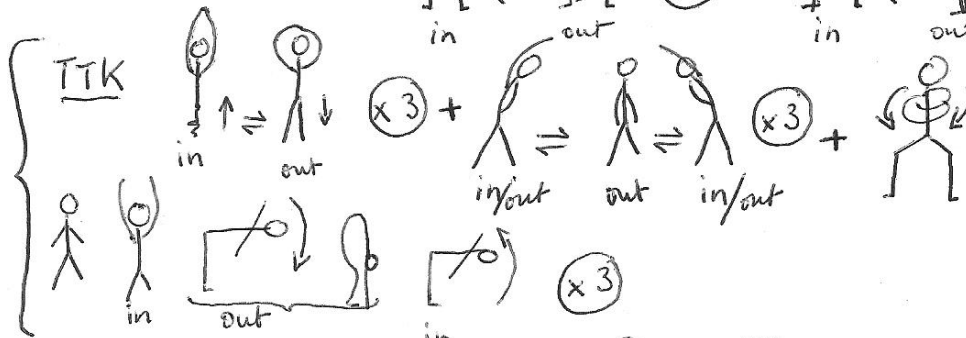


Rawanmuktasana - pieds  
- mains  
- épaules

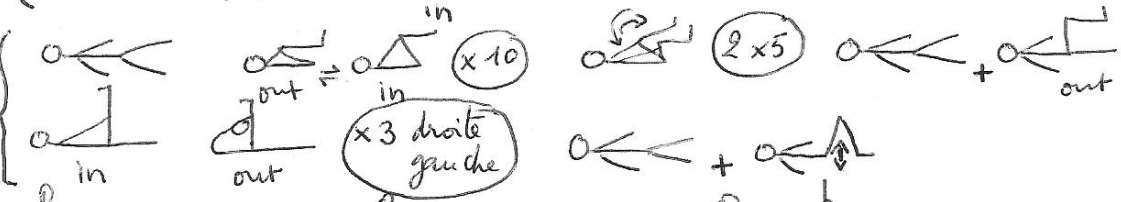
Shakti bandhas



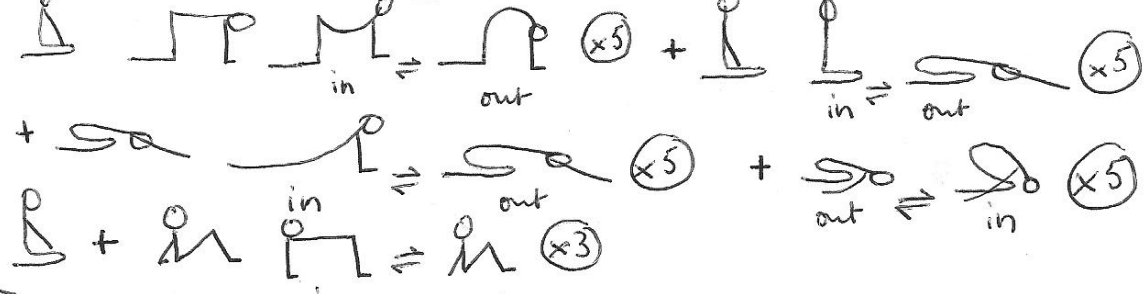
Postures debout



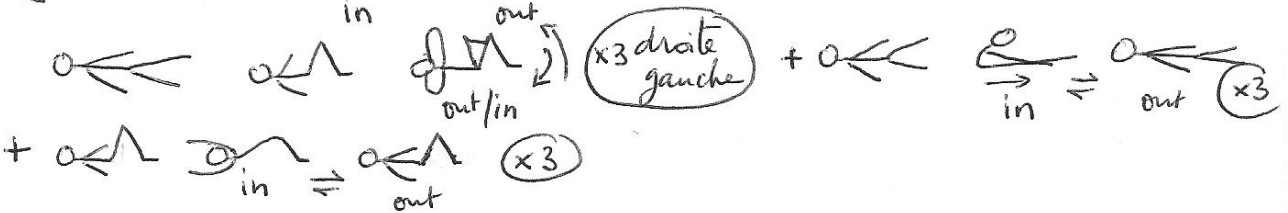
Postures allongé



À partir de vajrasana



Postures allongé



ou | Pranayama  
Relaxation