



Samasthiti

Conduite de posture proposée par Anoula

En noir, ce qui est prioritaire.

En rouge, ce qui peut être dit pour guider le ressenti de la posture plus dans le détail.

Pieds joints ou un peu écartés, parallèles, si c'est plus confortable pour vous.

Sentez le sol sous vos pieds ; écartez légèrement vos orteils. Marquez la voûte plantaire en soulevant les talons et en les reposant plus près des orteils.

Ouvrez un tout petit peu les genoux vers l'extérieur.

Sentez la poussée du sol vers le bassin.

Observez si votre équilibre est stable, le poids du corps bien réparti ou si vous oscillez de gauche à droite.

Décambrez le bas du dos ; le bassin entre en rétroversion.

Le bassin est le lieu de rencontre des forces telluriques venues du bas et des forces célestes venues du haut.

Depuis votre bassin, érigez votre colonne ; permettez-lui de s'agrandir ; étirez-la vers le haut.

Ramenez vos épaules un peu en arrière et rapprochez les omoplates.

Les paumes sont tournées face à l'avant.

Votre nuque s'allonge, le menton légèrement rentré.

Le ventre est détendu, sans crispation.

Observez votre ressenti de votre verticalité ; de l'axe ciel-terre. Il y a de l'assurance dans cette posture ; de la force. Sentez le double mouvement depuis votre bassin : vous poussez sur vos pieds pour vous enraciner et en même temps vous vous auto-agrandissez.

Puis :

Observez quelles sont les sensations physiques... comment se manifeste le souffle... quel est votre état mental. Faites un petit bilan afin de sentir comment votre ressenti va évoluer.

Ou mise en contact avec le thème du cours...

Ou installation de *ujjâyi*...

etc.

En *vinyâsa* :

En inspirant, les bras montent.

En expirant, les bras descendent.

Synchronisez souffle et mouvement.

Commencez à inspirer et juste après les bras montent.

Commencez à expirer et juste après les bras descendent.

Les bras sont la face visible du souffle.



इति ध्यानं पूर्णं च युञ्जते

Posez les mouvements sur le souffle et non l'inverse.
La respiration est notre guide.

ou...

En inspirant, montez les bras et poussez sur vos pieds en même temps.

ou encore...

En inspirant, observez les courbures de votre colonne qui bougent...

En expirant, la colonne revient dans sa position initiale.