

**Thème des 10 prochaines pratiques : progression graduelle des inversions au travers des émotions élevées, qualités**

	<b><u>Emotions-actions</u></b>	<b><u>Âsana principal/ but</u></b>	<b><u>Respiration</u></b>	<b><u>Bhâvana</u></b>	<b><u>Divers</u></b>	<b><u>Final</u></b>
1	L'amour Amitié, gratitude avec tous les êtres, inconditionnel	Uttânâsana Prâsarita pâda uttânâsana	Allonger l'expire avec ch, installer des RV dans des vinyâsa	Souffles RV La colonne vertébrale Le coeur	Mûdra Namasté en début de Vinyâsa Pour honorer notre coeur	Assise Conscience du souffle Expire avec ch et poser des RV
2	La joie Profonde, sans raison, avec innocence	Ado Mukha Shvânâsana Dvi pâdâ pîtham	Allonger le souffle Installer des RV dans des vinyâsa	Souffles RP Cœur Ceinture scapulaire	Chercher dans notre cœur le sentiment de joie enfantin dans les postures	Assise, observer le chemin du souffle avec un regard neuf avec joie
3	L'émerveillement Moment magique, découverte, mystère	Ado Mukha Shvânâsana (eka pâda) Dvi eka pâdâ pîtham	Ujjâyî 1010, 101 ½ Dans des vinyâsa	Circuit du souffle du périnée, tête Équilibre et ancrage (posture asymétrique)	Hakinimûdra avec conscience du souffle avant le prânâyâma de fin	Shavâsana Ouvrir notre coeur Ouvrir la porte au mystère de la vie
4	Le calme La paix, la sérénité	Parshva Uttanâsana Catuspâdapîtham	Ujjâyî 1010, 1 ½ 10, 1 ½ 1 ½ dans des vinyâsa	Retour à soi S'extraire du sol avec confiance	Prendre conscience du calme au travers des RV et RP	Nâdî Shodhana 1 ½ 1 ½
5	Le courage La force, l'enthousiasme, la confiance	Dvi pâda pitham Viparita Karani (mur)	Kapâlabhâti en début de pratique	Courage et confiance de voir la vie tête en bas Conscience du centre (ventre) de sa force	Garder le souffle léger	Shavâsana conscience de chaque partie du corps, on écoute ce qu'il a à nous transmettre
6	Bienveillance Être dans une attitude de bienveillance avec soi-même comme avec tous les êtres	Viparita karani (mur) Halâsana (genoux ouverts selon possibilité)	Le son ch à l'expire sur des vinyâsa	L'intériorité de Halâsana (sa maison) Chaîne musculaire arrière du corps	Hakinimûdra sur des vinyâsa	Assise Prânâyâma Bhramari
7	Compassion Avoir de la sympathie pour les être	Viparita karani Sarvângâsana	Ujjâyî 1010 puis 101 ½ dans les postures	Force légèreté, centre solide, ancrage bras ceinture scapulaire (surface posée au sol)	Circuit du souffle avant le final dans le dos	Shavâsana sentir l'énergie autour de nous y apporter de l'amour

8	Équanimité Être au plus juste, ni trop ni trop peu Sthira Sukham Ferme et détendu dans la vie comme dans la pratique de yoga	Shirshâsana Savângâsana	Nâdî shodhana en début de séance	Nuque, centre fort Alléger ce qui peut l'être dans les postures difficiles	Assise, le son Aoum, écouter la vibration du son	Assise Écouter le corps, apporter de la lourdeur puis de la légèreté
9	Joie sympathisante Se réjouir du bonheur que la vie met partout, fleur qui s'ouvre, soleil qui se lève	Dvi eka pâda pitham Catuspâdapîtham	Ujjâyî 1010 puis 1 ½ 10 dans des vinyâsa	Équilibre et ancrage (surface posée au sol) légèreté dans la force (extraction du sol)	Assise Inspire et expire colonne vertébrale et au-delà du corps	Shavâsana Imaginer le soleil en nous et le faire grandir
10	Témoin Se positionner en tant que témoin, observer, regarder en nous	Dvi pâda pîtham Urdhva Dhanurâsana(ballon)	Allonger l'inspire Prendre conscience des RV dans la pratique	Ouverture ceinture scapulaire, courbure du dos	Namasté mûdra en début de vinyâsa	Ujjâyî 1010, 1 ½ 10, 1 ½ 1 ½