

Cours de yoga en 10 leçons - Explorer la multi dimensionnalité de son être

Par Muriel Rochat

| N° | THEME | Annamayakosha- Āsana | Relation avec d'autres aspects énergétiques | Respiration | Bhāvana | Mudrâ ③ | Méditation |
|-----|---|--|--|--|---|-------------------|---|
| 1-4 | Introduction du thème : Placement de l'être dans l'espace : directions & volumes 1. Les 4 articulations fondamentales de l'incorporation ① 1^{ère} articulation : Placement du corps entre le ciel & terre -> verticalité 2^{ème} articulation : Exploration de l'avant & de l'arrière -> flexions/extensions 3^{ème} articulation : exploration des latéralités -> inclinaisons 4^{ème} articulation : mouvements controlatéraux -> torsions | Tādāsana Uttānāsana Cakravakāsana Dvipādapītham Bhujangāsana | Tamas // ancrage & densité Élément Terre | Allongement de l'expire avec ch... | Sentir la gravité & le soutien de la terre, poussée vers le ciel, bassin & ceinture scapulaire | Jnana Mudra | Sentir le soutien de la terre et la gravité du corps |
| | | Cakravakāsana Ardha uttānāsana Ecka pāda āsana Adho muka Ūrdhva muka | | Resp. gutturale : Flexions avant/recaka Extensions /pūraka | Mouvements d'ouverture vers l'avant et vers l'arrière // Stabilité de l'ancrage, yeux dans l'horizontalité, support de la tête | Kshepana Mudra | Espaces post. & ant. du corps, diff. de l'énergie de ces espaces (matière, densité, etc..) |
| | | Tadāsana Vīrabhadrāsana Vrikshāsana Vasisthāsana (avec variantes de bras) | Rajas // entrée dans le dynamisme & Fluidité douce Élément eau | Resp. nasale : Inspire à droite, expire à gauche ou inversement, Ou expire au centre. | Mouvements d'ouverture sur les côtés // Déploiement des latéralités tout en étant connecté à la verticalité, équilibre | Anjali Mudra | Qualités & symétrie des latéralités |
| | | Cakravakāsana (parivritti) Utthita triko (parshva) Prasārta pāda uttānāsana (parivritti) Jathara parivritti | | Égalisation des inspirations et expirations, rythme 1:0:1:0 | Mouvements de torsions // Curiosité pour découvrir le monde via les yeux / la tête / les bras-les jambes | Varuna Mudra | Fluctuation- mouvement entre les périphéries et le centre |
| 5-9 | 2. La rencontre des volumes corporels via les principaux diaphragmes ② | Cakravakāsana Godapītham Mālāsana Baddhakonāsana | | Introduction des RP/RV & rythme sama vritti | Sphère uro-génitale (1 ^{er} & 2 ^{ème} chakras) & MB sur les RV | Yoni Mudra | Pousser l'énergie dans les 4 directions dans la sphère uro-g. |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|-------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| | 1^{er} diaph : plancher pelvien 2^{ème} diaph : Diaphragme respiratoire 3^{ème} diaph : Ouverture thoracique supérieure 4^{ème} diaph : Tente du cervelet + mise en lien des sphères : canal central | Ardha Uttkatâsana Bhujangâsana Shalabhâsana Nâvâsana | Rajas // force vibrante & rayonnante | Augmentation des RP | Sphère abdominale (3 ^{ème} chakra) & UB couplée à MB | Agni Mudra | Pousser l'énergie dans les 4 directions dans la sphère abdominale |
| | | Vîrabhadrâsana Dhanurâsana Ushtrâsana Catuspâda pîtham | Élément feu | Bhastrikâ | Sphère thoracique- coeur et gorge (4 ^{ème} & 5 ^{ème} chakras) & MB-UB-JB | Padma Mudra | Pousser l'énergie dans les 4 directions dans la sphère thoracique |
| | | Utthita pārshva konâsana Parighâsana Anantâsana Parivritta jânusirshâsana | Sattva // Légèreté, calme & concentration Élément air | Nâdî shodhana | Sphère crânienne / 6 ^{ème} chakra- ajna // latéralités | Nirvana Mudra | Pousser l'énergie dans les 4 directions dans la sphère crânienne |
| | | Cakravakâsana Dvi pâda pitham Viparîta karanî Pashcimottânâsana | | Exploration des krama | Sphère qui englobe les 3 autres sphères : canal entre coccyx & 3 ^{ème} œil = orbite microcosmique | Hakini Mudra | Circulation de l'énergie dans l'orbite microcosmique |
| 10 | 3. Les mouvements de rétractions et d'expansions : échanges entre intérieur & extérieur, Champ unifié de la conscience et de l'énergie | Ado & Ūrdhva Muka Ardha Uttkatâsana * Utthita eka pâdângusthâsana Natarâjâsana (* en équilibre) | Sattva // Espace, lien entre l'infiniment petit et l'infiniment grand Élément Éther | Suspension du souffle RP & RV | Concentration d'énergie dans le corps sur les inspirations, expansions dans l'espace sur les expirations et dans toutes les directions | Chin Mudra Shanmukhi Mudra | Percevoir l'enveloppe d'annamayakosha et expandre à prânamayakosha |

① "Hapticity & Movement for Emotional Regulation" Sonia Gomès

② "Au Cœur de l'écoute » Hugh Milne

③ "Mudras for modern life" Swami Saradananda