



ÉTINCELLES DANS LES CUISSES



« La posture de yoga, ou ASANA, est une réaction spontanée à un courant divin qui passe à travers le corps du yogi ».



Si l'on regarde le corps d'une personne voûtée, il lui manque bien souvent une étincelle. Les singes sont, eux aussi, voûtés. Ils sont presque redressés, presque humains. Ils ont peur du feu, de l'étincelle, quête pour eux inaccessible. L'iconographie des « méditants » nous offre toujours des maintiens éclairés. Je me rappelle d'être entré dans une grotte accolée à un petit ashram sur un chemin de pèlerinage autour de Rishikesh. Il y avait là de dos un jeune ascète yogi, assis en méditation devant les braises d'un feu. Son dos et sa colonne vertébrale étaient de véritables centrales nucléaires. Elles irradiaient une énergie qui emplissait toute la pièce. Nullement dérangé par notre présence, il continua à méditer. Il y a des visions qui nous marquent, qui expriment directement ce que des pages de livres ou des enseignements oraux tentent d'expliquer avec plus ou moins de bonheur. Cette image me transporte encore, me guide encore dans mes agapes yogiques.

Alors, à travers cette séance, on va essayer de mettre l'étincelle... Où va-t-on provoquer l'étincelle ? Dans les cuisses pardi.



Echauffements



Étirements mains au mur



Ouverture de hanche



Le danseur



Guerrier 1



Relaxation poids sur cuisses



Demi lotus couché



Translation jambe



Le bâton



Le bâton



Cobra, ventre sur coussin



Cobra, cuisses sur coussin



Relaxation



Relaxation



Douche énergétique



Pince debout sur chaise



Chien tête en haut avec chaise



Relaxation