

Programme du stage Maroc Essaouira du 1 au 7 juin 2019

7 h du matin :

- Neti (nettoyage du nez)
- Uddiyana Bandha
- Nauli (nettoyage abdominal)
- Kapalabhati (nettoyage respiratoire)
- Anuloma viloma (Respiration alternée)
- Trataka (nettoyage des yeux)

Le nettoyage du nez : Neti

Vous avez probablement déjà vu chez Casa Yoga des 'Neti pots' en vous demandant à quoi cela pouvait bien servir ? Ce récipient est rempli d'eau tiède et salée. L'eau passe par une narine, et ressort par l'autre, ce qui permet par simple écoulement de nettoyer le nez tous les matins.

Maux de tête, allergies, infection des sinus ou autres désordres respiratoires peuvent être atténués par ce nettoyage régulier.

La respiration du feu : Pranayama Kapalabhati ou nettoyage respiratoire

En position assise confortable, on expire par le nez avec force et rapidité, entre 25 et 50 fois. L'inspiration se fait de façon naturelle, on 'laisse inspirer' et relâchant le ventre entre chaque expiration.

On se détend ensuite 1 à 2 minutes avant de faire éventuellement un autre cycle.

Kapalabhati peut générer un léger effet d'étourdissement lié à la ventilation, mais cela s'atténue avec un peu de pratique. Il est parfois combiné avec certains mouvements du corps.

Cette technique régénératrice entraîne un apport d'énergie nouvelle. L'afflux sanguin vers la région du front et du nez est stimulé, le nez est nettoyé et le système respiratoire est renforcé.

Son effet apaisant aide à lutter contre le stress.

Pratiquée avant la méditation, cette technique apporte la paix intérieure.

Nettoyage abdominal : Nauli

En yoga, on cherche à stimuler chaque muscle au moins une fois par jour. Cela réactive notre flux d'énergie et élimine les blocages. L'énergie est comme l'eau. Stagnante elle devient impure, à l'inverse de l'eau qui coule et reste toujours pure. C'est pour cette raison que nous devons également activer les muscles de notre abdomen et de nos intestins quotidiennement. Nauli est très efficace pour aider la digestion et le processus d'élimination. C'est un exercice de contraction circulaire des muscles abdominaux, un exercice subtil qu'il convient d'appivoiser petit à petit, avec des exercices préparatoires.

8 h00 : salutation au soleil - méditation

9 h00 : Petit déjeuner

11h00 - 12h30 :

Cours de Hatha yoga et relaxation

13h00 : Déjeuner

Temps libre

18h : Méditation

19h : Diner

21h : Méditation avec le son. japa yoga (récitation de mantra) (facultatif)