

Atelier « SHTIRA SUKHAM ASANAM »

Avec Silvia Di Rienzo

Dimanche 28 decembre 2014

Atelier ouvert à tous les pratiquants ayant une pratique régulière.

À travers des postures choisies de la première et de la série intermédiaire de l'Ashtanga Vinyasa Yoga nous aborderons un des principes clef de la pratique : *SHTIRA SUKHAM ASANAM* (aphorisme 47 du deuxième chapitre des Yoga Sutra de Patanjali) : La posture (asana), doit être maintenue (shtira), de façon agréable, confortable (sukham).

L'asana est à la fois outil de santé physique et outil pour le mental. Il s'agit de s'impliquer, se concentrer sur les détails infinis liés à la tenue du corps, agir le relâchement au sein de l'effort. Utiliser et conscientiser les forces opposées et égales qui mènent à l'équilibre. Le relâchement n'est ni l'arrêt de la concentration ni l'arrêt de la mobilisation physique mais une détente à l'intérieur de l'action. Le maintien n'est pas un effort exagéré et en force mais une tenue consciente, bienveillante et non-violente. Quand la posture est vécue avec sa double qualité de stabilité et relâchement au sein de l'effort alors la « non dualité » se réalise.

Au centre de l'atelier les *Bandha* et la *respiration Ujjaiy*, techniquement nous aborderons une série de postures comme *chaturanga dandasana*, *utthita trikonasana*, *pincha mayurasana*, *Urdhva Dhanurasana* jusqu'à aborder quelque posture inversé comme *sirsasana* pour voir le monde d'une autre perspective !

