

## ***Message de Camille, pour mardi 10 novembre :***

Bonjour Chers yogistes ,

On reprend le «yoga-maison », comme toujours avec entrain...  
La séance est toujours proposée en 2 parties

La 1ère partie, comprend un sas d'entrée dans la séance, avec un retour vers soi, une prise conscience de sa respiration naturelle, la mise en place du regard intérieur. Puis on installe le geste conscient, synchronisé avec le souffle afin d'échauffer le corps progressivement, en respectant ses limites, dans la non violence envers soi : AHIMSA

La 2ème partie, sera plus dynamique, nous avons besoin de bouger. Elle est constituée d'un enchaînement, cette semaine « le pas d'Hanuman » et d'une série de 3 équilibres en dynamique, que chacun pourra adapter selon ses sensations et la connaissance de ses possibilités. Nous terminerons par un court moment d'assise, que vous pourrez prolonger à votre guise, dans le calme et la liberté de temps dont vous disposez.

Hanuman, le dieu-singe de la tradition indienne, est la personnification des qualités de Courage. Son Courage est nourri par l'amour qu'il porte à son Dieu, Rama, incarnation de Vishnu. Hanuman a un rôle central dans l'épopée indienne de Ramayana, en quelques mots :  
au cours de la bataille qui se déroula dans l'île de Lanka, Rama fut grièvement blessé, seule une plante particulière de l'Himalaya pouvant le sauver, Hanuman partit à sa recherche. Pour gagner du temps, il détacha et souleva une montagne où croissait l'herbe et d'un saut prodigieux, il la rapporta à bout de bras jusqu'à Lanka. (Extrait de Yoga et symbolisme » de Shri Mahesh)

Hanuman est très populaire en Inde, de par son statut particulier, à la fois divin, puisque issu de Shiva, animal (singe), et serviteur de Rama. Il est ainsi plus proche des êtres humains, plus accessible. Invoquer Hanuman, c'est aussi invoquer ses attributs et ses qualités, dont le Courage... Pratiquer les Asana d'Hanuman (Hanumanasana, Anjaneyasana), c'est incarner dans le corps les qualités de Sri Hanuman.



Cette posture évoque la légèreté du corps, toujours prêt à bondir dans un élan le portant à la fois vers l'avant et le haut. Il existe plusieurs variantes de cette posture. Ici nous ferons une enchaînement comprenant quelques une de ces variantes, je vous laisse découvrir.

Bonne pratique

Om shantii

Camille

Vidéo yoga, 3 Nov, partie 1 : <https://youtu.be/t9h6Pz8VXRs>

Vidéo yoga, 3 Nov, partie 2 : <https://youtu.be/H5KbBzHXbM4>