

HATHA YOGA ET ALIGNEMENT

Je pratique un yoga traditionnel inspiré de B.K.S Iyengar. Il s'agit d'un yoga précis et rigoureux qui utilise des accessoires (sangles, briques, couvertures...) et qui accorde une grande attention à l'**alignement dans les postures**. Elles sont tenues un certain temps, pour comprendre leur placement, **chacun à son niveau et à son rythme**.

Je précise que mes cours sont inspirés de cette approche développée par Iyengar, mais pas seulement. Pour moi la discipline et la rigueur, oui, mais adaptable pour permettre à **toute personne, débutante ou non** d'accéder à cette pratique, et d'y prendre plaisir.

Je qualifie mon yoga de **doux** : je n'enchaîne pas les postures rapidement comme cela peut parfois se passer par exemple dans le yoga Vinyasa ou le Ashtanga. Toutefois, ayant pratiqué 6 années le Vinyasa, et 10 ans les danses contemporaine, jazz et dites de salon, il m'arrive dans certaines séances d'accélérer le rythme mais uniquement quand je connais les niveaux des personnes dans mes cours et qu'elles sont déjà bien avancées. De plus, vous l'aurez compris si vous avez visionné un peu mon site, je suis plus tournée sur **une approche de développement de sensations**, que de performance. Ce n'est pas le résultat qui compte (ou la posture finale) mais le chemin que chacun va prendre pour permettre sa réalisation.

Pour parler de mon expérience personnelle, j'ai bien plus appris, j'apprends encore et j'apprendrai toujours, par tout ce que je mets en place pour arriver à mes fins, plutôt qu'au résultat, qui au final, n'est jamais celui que j'attendais. Mais qui est bien plus encore !

En pratique :

1. On démarre les séances par une **méditation**, un temps de prise de conscience, pour se connecter à son souffle, à l'instant présent et à soi.
2. S'ensuit un **échauffement alliant mouvement et souffle** qui favorise un travail au niveau des fascias.
3. On enchaîne avec **les postures** (asanas) pour assouplir et tonifier son corps.
4. Et enfin, la **relaxation finale** (savasana) pour permettre au corps de récupérer, et prendre conscience de notre état corporel, mental et émotionnel.

Pour résumer :

J'enseigne un yoga plutôt doux que j'équilibre entre :

- tonicité, précision et rigueur pour apprendre à savoir comment se positionner dans la posture,
- et souplesse, mouvement et détente pour permettre au souffle et à l'énergie de circuler

Pas de performance, mais la prise de conscience de son corps ;
L'écoute de soi avec un regard bienveillant.

Le yoga serait pour moi comme partir à l'aventure, et à la découverte de soi.