

## SEANCES DE PREPARATION AUX POSTURES YOGA ET FELDENKRAIS

A partir d'un(e) ou deux asanas (postures), on préparera le corps ou une zone du corps en particulier pour vivre pleinement la posture.

Bien que j'accorde une importance à l'échauffement, à la respiration, à la décomposition des postures dans mes cours, je ne peux pas préparer les séances avec autant de précision et de conscience que je pourrais le faire.

En effet, il s'agit d'un cours de yoga avec des élèves plus ou moins avancés, et non pas de séances de **Feldenkrais**, une approche corporelle qui mobilise le corps ou une partie de lui dans le mouvement, sans autre but que d'observer et d'explorer ses possibilités et limites corporelles de différentes manières. Elle permet de prendre ce temps que rarement (sinon jamais) nous prenons, pour **développer la boucle sensori-motrice** : prendre conscience des sensations corporelles aussi petites soient elles, qui envoient des informations à notre cerveau, qui à son tour renverra ces informations dans notre corps autres que celles qui sont nos repères et nos habitudes afin d'utiliser d'autres chemins.

Par conséquent, il s'agira de **séances très douces**, mais pour le moins intenses, que je qualifie de **préparation aux postures**. Un mélange des approches corporelles que j'ai pu expérimenter durant mes formations comme chanteuse, danseuse et comédienne sur Rennes et Paris, à savoir la danse, le Feldenkrais, Qi Gong et bien évidemment le yoga.

Ces séances sont destinées à celles et ceux qui veulent **prendre le temps de sentir** le mouvement dans le corps et de comprendre son placement dans l'espace. Elles sont destinées à toute personne curieuse de **découvrir ou de re-découvrir son corps**.

En pratique:

### **1. Comprendre le déroulement ou la mise en place de la posture:**

- d'où je fais partir le mouvement ;
- comment cela résonne dans le reste du corps ;
- qu'est ce qui est impliqué, mis en jeu ;
- comment tel volume (tête, cage thoracique, bassin, pieds) ou telle articulation se positionne dans l'espace ou en fonction du reste du corps ;
- comment je fais vivre la posture une fois placé

### **2. Comprendre le mouvement ou la posture par rapport aux plans dans l'espace :**

- frontal (inclinaisons)
- sagittal (antéro postérieur)
- transversal (torsions)

### **3. Comprendre l'étirement :**

- son point fixe
- son point mobile

Pour résumer :

Un yoga aux mouvements lents et petits pour ressentir plus profondément la posture. Apprendre à se mettre à l'écoute de ses sensations dans le corps pour devenir présent à soi et vivre pleinement l'Instant.