



Asana *Autrement*

Transformez votre pratique posturale grâce à 3 clefs, simples à intégrer, et basées sur la sagesse de Yoga traditionnel



Pourquoi pratiquons-nous les postures de Yoga ? Juste pour s'étirer ? Pour faire des postures spectaculaires ? Pour se relaxer ?

Où se cache-t-il des secrets incroyables derrière chaque *asana* - des secrets qui se perdent dans le "yoga performance" de nos jours ?

À travers 3 cours simples, ce guide vous introduit à toute une autre méthode de pratiquer vos yoga asana - une méthode basée sur la perception, et non la performance. Une méthode qui trouve ses sources dans les textes comme les *Yoga Sutra*, *Bhagavad Gita* et bien d'autres.

Pankaj Saini

yogalaboratorium.com
contact@yogalaboratorium.com

Cours 1 - L'art de s'asseoir



REGARDEZ LA VIDÉO

Pourquoi ?

Dans les *Yoga Sutra*, Patanjali définit asana comme “*sthira-sukham-āsanam*” (sutra II.46) - ce qui est souvent traduit comme “ce qui est ferme et aisé est asana”.

Mais le mot “*sthira*” ne veut pas dire tout à fait “ferme”. Cela vient de la racine “*stha*” : demeurer. Le suffixe “-ira” désigne “la capacité de”. La capacité de demeurer est alors “*sthira*”.

Mais avant de demeurer quelque part, n'est-il pas raisonnable de d'abord faire un état des lieux ? Nous changeons chaque jour - notre corps, nos énergies, notre mental. Prendre un peu de temps pour ressentir le corps, explorer un peu, avant de vraiment s'installer dans une posture transforme complètement le ressenti de chaque asana que nous faisons !



Notez la différence entre votre façon habituelle de faire une posture, et la méthode enseignée dans le cours.

Asana Autrement

Cours 2 - Lien mouvement-souffle

Asana Autrement

Jour 2

Lien mouvement-souffle



YOGA LABORATORIUM

REGARDEZ LA VIDÉO

Pourquoi ?

Prana n'est pas juste l'énergie vitale ou notre respiration !

Prashna Upanishad le définit ainsi : "comme l'ombre jaillit d'une personne, prana jaillit de l'âme ; et par l'acte du mental, rentre dans le corps".

Ce mouvement de prana est la raison derrière chacune de nos pensées, expérience, émotion et ressenti !

Sauf qu'il y a souvent un très grand déconnecte entre les mouvements de prana et nos corps. Cet exercice simple vous permettra de renouer ce lien avec prana - être plus présent dans chaque posture que vous faites, et commencer à utiliser votre pratique posturale pour affecter les mouvements subtils de prana.



Comment vous vous sentez après avoir enrobé chaque mouvement par votre souffle ?

Asana Autrement

Cours 3 - Se connecter à l'infini



REGARDEZ LA VIDÉO

Pourquoi ?

Yoga **n'est pas** une pratique physique. C'est la méthode de la perception de la réalité, et son action principale est sur notre champ du mental - le poser, le "clarifier" pour que la lumière ancienne présente en chacun de nous puisse se manifester.

Prendre un instant pour poser notre mental, calmer ses "vagues" et tourner notre regard vers l'intérieur nous permet de reconnecter avec cette lumière ancienne (Purusha/Observateur) même durant notre pratique posturale.

C'est un essentiel pour accéder aux bienfaits et pouvoirs plus subtils de chaque Yoga asana !



Notez la différence entre les ressentis lorsque le regard est tourné vers l'intérieur, et quand il est posé sur le corps.

Merci 🙏



Merci d'avoir suivi ce mini-parcours avec moi. J'espère que ces techniques, bien que simples, guideront votre pratique tout comme elles avaient guidé la mienne. Car la voie de Yoga est... bien plus magique que l'on ne le pense !

Ce n'est pas juste notre corps, notre cerveau et notre système neurologique que cette voie impacte. Mais aussi nos énergies, notre mental... et les parties de nous qui sont bien trop subtiles pour être mise en mots.

Le secret pour accéder à cet incroyable pouvoir de Yoga se trouve dans une pratique holistique - une pratique qui combine la philosophie, la méditation, les pranayama et oui, aussi les postures.

Quand on combine tout cela, chaque posture, chaque geste et chaque souffle devient une porte qui nous ouvre vers les mystères de notre être !

Pankaj Saini

yogalaboratorium.com
contact@yogalaboratorium.com



Le souffle d'une tradition

J'ai démarré mon apprentissage de Yoga à Delhi, en Inde, dans les années 90. C'était une **toute autre approche à Yoga**.

On pratiquait, bien sûr, les postures. On prenait même le temps de s'entraîner pour s'améliorer dans l'art postural. Il y avait les pranayama, la méditation, le côté énergétique, les mantra, les mudra...

... et on faisait tout cela **sans perdre de vue l'essence de Yoga** - sa raison d'être, sa philosophie et son origine.

C'est pour faire revivre cette transmission - qui, aujourd'hui, se trouve noyée dans le massmarket de yoga - que j'ai lancé Yoga Laboratorium.

- ✓ **Perception, sans performance.** Comme c'est si bien dit dans la *Bhagavad Gita* : "l'équanimité en face de l'échec ou la réussite est Yoga !
- ✓ **Tradition, sans dogme, sans jugement.** Yoga est la voie de la vraie liberté, qui démarre par l'exploration.
- ✓ **Une approche holistique** qui tient en compte la nature complexe de l'être et se base sur la voie montrée par Patanjali.

L'équipe



Pankaj Saini
Enseignant principal



Camille Ben Ali
Communication



Christelle Arbona
Kinésithérapeute



Valerie Greusmühl
Post-Production



Restez en contact

- Recevez la Gazette de Yoga
Laboratorium toutes les semaines
- Retrouvez-nous sur YouTube pour des vidéos qui transmettent l'essence et la pratique de Yoga
- Envie d'apprendre et de comprendre ?
Découvrez l'Académie
- Envoyez-nous un message