

Atelier #6 : Pranayama & Yoga Restauratif

Samedi 20 avril 2024 :

14h – 16h30 au studio Yoga Pop (Bordeaux)

La posture installe la respiration, la respiration façonne la posture.

Le yoga est souvent associé à la pratique physique et limité aux asanas. On oublie souvent le facteur essentiel pour s'abandonner dans la posture : la respiration.

Qu'il s'agisse de techniques de respiration (cohérence cardiaque, respirations contrôlées) ou de Pranayama (contrôle et extension du souffle avec rétention afin de générer de l'énergie pour vivifier tout le système), la maîtrise de la respiration est essentielle pour ressentir les bénéfices du Yoga dans son entièreté.

Si nos émotions et nos états mentaux impactent notre respiration, l'inverse est vrai aussi : en maîtrisant notre respiration, nous pouvons apprendre à réguler nos émotions et contrôler nos états mentaux.

Au programme :

L'atelier commencera avec une pratique posturale pour délier le corps, de s'étirer et s'assouplir. L'intention est de créer de l'espace dans le corps pour accueillir cette énergie (Prana) et la diffuser dans tout le corps.

Ensuite, on explorera les différentes techniques de respirations et leurs effets : dynamisantes, équilibrantes, calmantes.

Des postures restauratives permettront de ressentir de manière plus subtile les effets du Pranayama dans le corps.