

Animé par : François SANSALONE professeur titulaire de la fédération française de HATHA-YOGA

Le HATHA-YOGA est un ensemble de techniques posturales et respiratoires simples, dont le but

n'est pas la performance (qui se fait au dépend du " voisin").

Au contraire, le but principal du Yoga est de calmer l'agitation du mental, source de tous les problèmes.

Le Yoga est une " philosophie du cœur"; si le cœur donne les directives au mental, il n'y a pas de

tensions physiques. Se centrer sur le Cœur " unifié", alors qu'un monde matérialiste divise et désintègre.

Depuis des millénaires, le Yoga montre qu'il n'y a rien d'autre à faire pour se "centrer sur le cœur",

que d'arrêter d'agiter son mental. La pratique du HATHA-YOGA, permet de clarifier et de stabiliser

son mental, si bien que libéré de toute servitude, chacun puisse jouir des Objets Matériels,

et ne plus en être esclave.

Principes

Les divers mouvements et positions sont appelées âsanas et leur exécution nécessite une complète présence au geste ainsi qu'un patient engagement afin de coordonner tous les éléments qui y sont mis en jeu. Dans le Hatha-Yoga il est dit que le corps est un laboratoire où peuvent être vécus en direct les réussites comme les

échecs. Cette recherche pragmatique se doit de rester constamment avertie des abîmes d'orgueil que représentent les prouesses corporelles. L'orgueil est effectivement en totale contradiction avec les objectifs d'humilité et d'harmonie que la tradition du yoga a tracés depuis des millénaires.

Dans son aspect purement physique, le Hatha-Yoga ne diffère que peu d'un entraînement physique ou sportif. La coordination avec la respiration. Respecter l'ordre d'un enchaînement de postures nécessite d'entraîner sa concentration, et incite le pratiquant à s'interroger sur la logique du fonctionnement de la mécanique corporelle. Coordonner l'inspiration avec les mouvements demande plusieurs mois. Classiquement la coordination de la respiration avec les mouvements et positions reste dans la logique de la plupart des sports : l'inspiration accompagne les mouvements et positions en ouvertures, et l'expiration les mouvements ou position en fermeture. L'assouplissement. Comme d'autres formes d'entraînements physique, la pratique régulière du Hatha-Yoga permet de conserver ou de récupérer une capacité d'amplitude dans les mouvements. La souplesse est très différente d'une personne à l'autre, selon, par exemple : l'âge, le mode de vie, et d'éventuelles pathologies (traumatismes ou rhumatismes), etc... Elle peut varier sur une même personne, d'un jour à l'autre,

d'une articulation à l'autre, ou selon la latéralité. Le renforcement musculaire. Une fois passée la période de la petite enfance (4-5 ans), le mode de vie actuel n'entretient plus suffisamment la musculature, qui tend à s'affaiblir. Il y a donc un entretien à mettre en place favorisé par le travail postural. Deux sortes de contractions peuvent être mises en jeu :

- Les contractions dynamiques :

Elles se rencontrent pendant les mouvements. Des contractions musculaires entraînent ou freinent les mouvements. Ainsi dans une flexion en avant de type **uttanâsana**^[4], la contraction des extenseurs de hanche provoquera la remontée du buste. L'attention permet de relâcher ces même extenseurs pour permettre la descente en douceur.

- Les contractions statiques :

Une fois qu'une position a été prise il n'y a plus de mouvement et son maintien demande une contraction musculaire sélective. Si des muscles non indispensables au maintien de la position ont été sollicités, la posture manque de grâce et devient épuisante. Maintenir la posture tout en prêtant attention à ce qui se passe dans le corps va permettre d'affiner et d'ajuster le geste en libérant des tensions inutiles. En bout de ligne, le terme *âsana* devient synonyme d'*aisance*, comme se plaisait à le souligner Alain Daniélou.

(source Wikipédia)

Planning:

chaque lundi à 19h30 ,

lieux de l'activité:

Centre culturel

Le paiement se fait à l'inscription

Le début des cours est prévu le lundi 06 octobre à 19h30
au centre culturel