

HATHA YOGA

- yoga traditionnel -

LES LUNDIS & VENDREDIS à 10H.

Professeur : ANNIE ISRAËL, diplômée de la F.F. Hatha Yoga

Durée des cours : 1h.

Tarif : 17 €

Contact : Annie Israël - 06 85 36 71 18

Le **Haṭhayoga** est une forme particulière de yoga qui a été codifiée en Inde, avant d'atteindre, au XX^e siècle, l'Occident.

En Occident, le haṭha yoga est popularisé sous la forme d'une recherche du mieux être individuel et du rapport à l'autre. Ce succès est dû au fait que, contrairement aux *yoga sūtra*, le texte référent du haṭha yoga (*haṭha yoga pradipika*) est de nature pratique et fait une large place aux postures (*āsana*) et au contrôle du souffle (*prāṇayāma*), qui sont les troisième et quatrième membres du yoga indien.

La pratique occidentale du haṭha yoga est une recherche de l'unité de toutes les modalités physiques et psychiques qui composent l'être humain. La pratique met l'accent sur l'expérimentation d'opposés complémentaires, tels : féminin / masculin, mouvement / immobilité, inspiration / expiration, résistance / lâcher-prise. Posture, respiration, méditation, peuvent tour à tour culminer dans la pratique. Avec la maturité et dans une difficulté croissante, elles se combinent par deux : postures/respiration ou postures/méditation, et par trois : postures/respiration/méditation.



Nataraja, Shiva et la danse cosmique