

LE YOGA AU DELA DES ASANAS

Description programme

Yoga au-delà des asanas

Est une plateforme développée par Damien de Bastier pour approfondir votre pratique du yoga en explorant certains des textes traditionnels de la très riche littérature yogique écrite au cours des siècles et ainsi rester assez proche des intentions originelles du yoga : Utiliser le yoga pour vivre plus sain et plus heureux, et finalement avec plus de liberté. Dans cet esprit, les cours de philosophie ne visent pas à rendre savant le sens exact des textes, mais plutôt à servir de tremplins pour l'enquête, la réflexion et la collecte d'outils qui pourraient être utiles sur et hors des tapis de yoga dans nos vies modernes. Un yoga de l'esprit si vous voulez.

Étant donné que le yoga moderne implique également une utilisation intensive du corps à travers diverses pratiques d'asanas, Damien juge utile de cultiver une compréhension holistique du fonctionnement de notre corps afin de fournir une approche plus sûre de la pratique mais aussi une joie plus profonde d'explorer et d'exprimer une incarnation de intelligence en action. Ainsi, les cours d'anatomie visent à simplifier des théories complexes avec des explorations pratiques et à toujours répondre à la question "comment est-ce utile pour moi et ma pratique du yoga" tout au long.

Il y a 6 modules dans cette série qui visent à fournir une compréhension large et complète du yoga à partir de 3 perspectives : la pratique du yoga, la philosophie du yoga et l'anatomie du yoga. Nous étudierons certains des textes clés laissés par plus de 4000 ans de développement du yoga, ainsi que 6 des principaux systèmes anatomiques du corps pertinents pour les pratiques de mouvement et les études yogiques. Chaque module comprend un focus d'applications internes et externes pour nourrir notre pratique.

Module 1 = Fondements de la vie yogique

- . Mysore / pratique du yoga
- . Le monde selon Samkhya
- . Funatomie du système squelettique

Module 2 = Le parcours du héros

- . Mysore/pratique du yoga
- . Funatomie du système musculaire
- . La Bhagavad Gita

Module 3 = Trouver l'harmonie intérieure

- . Mysore/pratique du yoga
- . Funanatomie des organes
- . Introduction à l'Ayurveda

Module 4 = Tisser le tissu de la vie

- . Mysore / pratique du yoga
- . Anatomie du système fascial
- . Philosophie du tantra yoga

Module 5 = Eveil du canal central

- . Mysore / pratique du yoga
- . Anatomie du système nerveux
- . Yoga sutras de patanjali

Module 6 = Nourrir l'énergie intérieure

- . Mysore / pratique du yoga
- . Anatomie des méridiens d'acupuncture
- . Philosophie du Hatha yoga pradipika

Module 1 : Fondements de la vie yogique

Dans ce premier module de la série "Yoga Beyond Asana", nous examinerons les points clefs de la théorie Samkhya pour établir une relation plus directe avec nos environnements externes et internes, qui donnera un sens plus profonds à notre vie quotidienne.

Dans les séances d'anatomie, nous explorerons les bases de la biotechnique fonctionnelle et aborderons le système squelettique à travers ses 9 principaux complexes articulaires (beaucoup plus facile que d'essayer de comprendre les 206 os et 360 individus qui composent le corps) et appliquerons cette compréhension à l'alignement des structures dans notre pratique de l'ashtanga. Nous apprendrons également la méthode des CAR's (Rotations Articulaires Contrôlées) comme un excellent outil d'échauffement et de diagnostic thérapeutique. Ce sera amusant, nourrissant et, espérons-le, un peu éclairant.

Time	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
8-10	Pratique Mysore	Pratique Mysore	Pratique Mysore	Pratique Mysore
10-11	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
11-13	Anatomie du yoga: Intro et CAR's	Anatomie du yoga: Membre inférieur	Anatomie du yoga: colonne vertébrale	Anatomie du yoga: Membre supérieur
13-15	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER

Time	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
15-17	Philosophie du Samkhya	Philosophie du Samkhya	Philosophie du Samkhya	Philosophie du Samkhya
17-18	17-18 Q&R	17-18 Q&R	17-18 Q&R	17-18 Q&R

Biographie

Damien pratique et étudie le yoga depuis plus de 30 ans. Adolescent en difficulté, il a été initié à la méditation transcendante et a suivi le chemin de la sagesse yogique depuis. Au cours de son voyage vers plus d'équilibre, de joie et de compréhension, Damien a accumulé des diplômes en psychologie clinique, en yoga Ashtanga, en yoga thérapie et en diverses formes de travail corporel qu'il intègre dans ses enseignements. Quand il ne nettoie pas le sol de son yoga shala Ubuntu à Bali, Damien parcourt le monde et essaie de partager sa passion pour le yoga avec humour, sagesse et compassion. www.ubuntubali.com , instagram @yogadamien , Facebook @Damien de bali.

[Philosophie du yoga

Dans les séances de philosophie de ce module, nous explorerons les fondements philosophiques du Samkhya qui nous propose une vision de principes universaux que l'on peut appliquer facilement à une vision de la nature, mais aussi de nos corps et de notre façon de vivre..

Anatomie du yoga

Dans les séances d'anatomie de ce module, nous utiliserons le parallèle des Védas comme fondement du yoga pour explorer les fondements de notre corps, à savoir le système squelettique. Sans devenir trop technique mais en restant 100% pratique, nous approfondirons notre compréhension de la façon dont nos articulations s'articulent à travers l'alignement, la biomécanique et la physiologie afin de soutenir notre pratique du yoga et de lever les blocages et les limitations.

Mantra Yoga

Réciter des mantras est l'une des formes de yoga les plus anciennes et les plus faciles, aucune pratique d'asanas en sueur n'est requise ! Dans cet atelier, nous décomposerons quelques mantras et ferons l'expérience directe du pouvoir du son et des vibrations pour nous emmener dans un espace de conscience, d'ouverture et d'interconnexion.

Introduction au Kinstretch

Kinstretch est une approche scientifique de la santé des articulations et un excellent complément à la pratique du yoga. C'est un excellent échauffement qui peut être fait avant ou à la place d'une pratique et particulièrement utile comme outil de pré-rééducation et de rééducation pour toutes les articulations du corps.

De plus, c'est un excellent système de diagnostic qui peut vous dire où se trouvent les points faibles ou les déséquilibres de votre corps.

Pratique Mysore

En tant que forme traditionnelle de pratique du yoga Ashtanga, le mysore est un espace pour se connecter avec soi-même, cultiver la conscience méditative et intégrer une partie de la conscience cultivée dans l'anatomie. sessions en appliquant certains des outils selon les besoins.