

ZOOM SUR LE SAVASANA

Petite mise en lumière sur le savasana, cette fameuse posture du cadavre, traditionnelle à chaque fin de cours de Yoga.

Oui oui le savasana est bien une posture et non pas une méditation ou un gros dodo tant attendu après un cours où on aura fait travailler son corps et son souffle dans diverses postures plus ou moins intenses selon le type de Yoga ...

Le savasana est souvent cité comme la posture la plus difficile du Yoga, mais elle en est d'autant plus indispensable.

Le savasana est l'intégration de toute la pratique qui vient d'être faite pour en ressortir avec tous les bienfaits.

C'est un temps de pause, d'immobilité, dans un quotidien mouvementé pour permettre à chacun de ressentir les bienfaits de la pratique sur son corps, son souffle, son esprit.

Mais tout en restant conscient. Conscient de ces trois éléments afin de permettre au corps de se régénérer, de lâcher prise, aux muscles de se relâcher et à la respiration de se réguler.

Même en pratiquant à la maison n'oubliez jamais de vous accorder 5 à 10mn de savasana !