









ASHTA KARANA





(Les huit mouvements fondamentaux)

Suivant l'approche de Boris Tatzky, enseignant en yoga de l'énergie.

Enchaînement, qui ressemble à une danse, dont le rôle consiste à développer la conscience du geste guidé par le souffle. Cette pratique peut aussi être réalisée les yeux fermés, complètement intériorisé.

	Debout : Recentrage. Expire. Mains en contact avec les cuisses
	Inspire : ouvrir les bras à mi-hauteur, doigts des mains écarts- puis retourner les paumes vers le ciel en expirant, laisser les pouces venir en contact sur l'inspire, les autres doigts en alignement et en contact, puis expire
	Entrelacer les pouces (veiller à ce que les épaules soient basses), sur l'inspire, bien s'enraciner dans la jambe droite et expirer dans une inclinaison latérale à gauche. Retour dans l'axe en inspirant. Puis <u>reprendre le même cheminement de l'autre côté.</u> N.B. : vigilance afin de ne pas briser la ligne d'étirement latéral
	Retour dans l'axe, poumons pleins, puis expire. Placer les bras en chandelier, rotation sur l'inspire – qui mobilise le haut du corps jusqu'à la taille- côté gauche, bassin stable et de face. Pour faciliter cette pratique <u>plier les genoux.</u> Et sur le retour, en expirant, revenir dans le plan frontal en dépliant les genoux. <u>Idem de l'autre côté</u>

		Retour dans l'axe sur l'expire en tendant les bras et réaliser une extension sur l'inspiration suivante.
		Expire : ramener le buste dans l'axe du corps, puis rapprocher les coudes paumes des mains face au visage en inspirant
		Expire : plier les jambes et descendre en flexion, thorax sur les genoux, mains à plat au sol. Pouces en contact
		Suspension poumons vides : tendre les jambes Puis, Inspire : les mains glissent vers le haut des tibias (sous les genoux), ou bien sur les genoux, pour se redresser -dos parallèle au sol- et nuque longue

		Expire : position accroupie sur les poings, en avant du corps (doigts rentrés à l'intérieur des mains et pouces dirigés vers l'avant)
		Inspire : mouvement des bras qui partent vers l'arrière, puis les lancer doucement en avant pour remonter debout les bras en ouverture
		Extension du corps
		Revenir dans l'axe du corps, descendre les bras à mi-hauteur doigts écartés et paumes orientées vers le ciel sur l'expire, puis les retourner sur l'inspire
		Descendre les bras le long du corps, mains en contact avec les cuisses en expirant.

N.B. : cette pratique peut être réalisée avec l'appui de Mula Bandha