

Tradition yoga

Les chaînes musculaires

Les É-mouvoirs -1

20 Heures

Enchaînée. Telle est définie cette relation si étroite entre le corps et l'esprit. Voilà ce que propose cette rencontre; clarifier cette relation interdépendante en jumelant le savoir ancien du yoga à ceux de chercheurs renommés, qui ont introduit le concept des chaînes musculaires au siècle dernier.

Patanjali affirme déjà cette réalité à l'aphorisme 1.4, lorsqu'il mentionne: «Nous sommes le reflet de nos pensées; *vritti sârûpyam-itaratra*». Ce faisant, nous sommes manipulés par nos émotions et nos différents instincts ... C'est en définitive, cet aspect psycho-comportemental qui définit qui nous sommes. Cette réalité guide nos actions quotidiennes, sculptant notre corps sous leurs influences. Ainsi guidés, les différents segments corporels s'érigent ou au contraire se recroquevillent, influençant à leur tour la forme de nos pensées...

Cet état de liberté, moksha, décrite comme étant la maîtrise des paires d'opposées, à l'aphorisme 2.48, n'est pas sans rappeler l'équilibre entre les chaînes musculaires souhaité par ce concept qu'il me fera plaisir de développer avec vous lors d'un prochain week-end.

Cette formation est ouverte à tous les enseignants ou futurs enseignants, ainsi qu'aux pratiquants de yoga intéressés par le sujet proposé.

Au plaisir de vous y rencontrer

Isabelle godin

Informations
www.isabelle.godin.ca
(418) 973-0537

