

Une séance s'articule autour de quatre temps

1) Un temps d'**INTERIORISATION** pour se relaxer, se concentrer et amorcer l'observation à l'intérieur de soi grâce à un regard neutre, appelé Drashta en sanskrit.

Ce regard est capital. C'est un regard qui ne juge pas, mais accueille tout ce qui se présente avec bienveillance, respect et curiosité. Cette observation neutre est un attribut majeur de la conscience éveillée. Elle nous ouvre des perspectives nouvelles.

Ce temps d'intériorisation est une préparation essentielle à la méditation.

2) Une série d'**ASANAS**, de postures pour stimuler l'énergie et aiguïser la conscience éveillée.

Les yogis ont perçu ces postures en état de méditation. Leur efficacité se base sur une connaissance yogique très précise de la physiologie du corps humain, alors que les savoirs scientifiques à ce sujet n'ont été révélés que bien plus tard.

Chaque posture est réalisée en restant concentré sur le souffle et en réalisant des poussées fondamentales qui vont permettre à toute la dynamique costo-rachidienne de retrouver son axe.

Chaque asana stimule l'énergie. Cette circulation d'énergie qui est véritablement un pont entre le corps physique et psychique va permettre au côté psychique de la posture de s'exprimer.

En effet, ces changements énergétiques vont modifier tous les plans du corps : physique, émotionnel, mental et spirituel. Grâce à la pratique nous devenons plus sensibles à ces modifications et aux interactions entre les différents plans du corps.

3) Un **PRANAYAMA**

Les pranayamas sont des techniques de respiration basées sur le contrôle du souffle.

Les différents pranayamas (équilibrants, apaisants ou dynamisants) induisent une pacification du mental et du système émotionnel. En modifiant notre état énergétique et vibratoire, ils permettent un accès à un autre état de conscience. Ils favorisent l'expansion de conscience et une clarté de vision. **Prana** signifie le souffle, l'énergie vitale, **yama** le contrôle de ce souffle et **ayama** l'expansion de conscience. **Pranayama** permet, donc, d'accéder à un autre état de conscience par le contrôle du souffle.

4) Un **YOGA NIDRA**

Yoga Nidra est une méditation en posture allongée, qui induit une relaxation profonde à la fois physique et psychique. Elle augmente la vitalité, stimule les fonctions cérébrales, développe la créativité, nous met en contact avec notre intériorité profonde pour retrouver un état d'être harmonieux et équilibré.

Le yoga Sarsawati n'est pas fantaisiste. Il est enseigné en restant le plus fidèle possible à la tradition.

Il rend les pratiquants autonomes en leur donnant des techniques spécifiques de postures, de respiration, de méditation pour qu'ils s'en resservent dans leur quotidien.

Ce yoga, très respectueux, laisse les participants vivre leurs propres expériences et accéder à une meilleure connaissance d'eux-mêmes, de leur vie et de la Vie.

"La simplicité est un chemin de discipline et de sagesse qui conduit à l'ESSENTIEL, à une sorte de DEPOUILLEMENT INTERIEUR qui rend profondément libre, disponible et heureux." Dominique Loreau