

Déroulement-type d'une séance de Yoga

(Il est souhaitable de disposer d'un tapis de pratique, d'un coussin de méditation personnel et de vêtements souples)

- Assise-concentration, retour au calme, conscience du souffle.
- Echauffement corporel, assouplissements et éveil de la tonicité du corps par une suite, différente à chaque séance, de «gestes taoïstes»(proches du Qi Gong chinois), suivis d'un moment de concentration paisible.
- Entrée progressive dans les postures: chaque séance permet de rencontrer un certain type de postures, permettant de calmer des douleurs corporelles ou de «donner de l'espace» dans des zones contractées du corps. Par exemple, les «postures d'extension du dos» ou les «torsions». Cela peut se faire en position assise, allongée, debout...
- Pratique d'une série de postures classiques.
- Ou : Pratique en mouvement d'enchaînements spécifiques comme la Salutation au Soleil, ou les «dix-huit mouvements préliminaires du Yoga de l'Energie».
- Un moment de pratique plus fluide avec des mouvements de Qi Gong debout.
- Un temps de pratique par deux : l'attention portée à l'autre, le regard sur sa façon d'entrer dans les postures et la réciprocité des échanges permettent de faire des progrès car le corps fait grâce à un partenaire ce qu'il ne fait pas tout seul...
- Travail du souffle : Activation de l'énergie vitale par les techniques respiratoires simples et classiques du Yoga, comme le «soufflet» ou la «respiration alternée». Il en existe ainsi de nombreuses, qui permettent de vivre intensément la relation qui existe entre le souffle et les états émotionnels.
- Un moment de pratique consacrée au son : Le corps, tel qu'il est expérimenté dans le Yoga, a une dimension sonore. Cela donne lieu à des exercices vocaux spécifiques, qui n'ont pas de rapport avec le travail vocal du chant choral.
- Relaxation : chaque séance se termine par une relaxation d'au moins dix minutes. Elle peut avoir pour support le silence, qui permet une grande intériorisation. Elle est le plus souvent dirigée par la voix de l'animateur, qui fait en sorte que chacun trouve un calme et un ressourcement profond, dans l'ouverture et la sécurité. Cette relaxation n'est pas à confondre avec un état de sommeil. Elle est au contraire une «vigilance décontractée». Elle se termine par un chant de mantras, proposé par l'animateur, qui s'accompagne à la tempura (instrument indien).