REDIRECT plugin: redirect loop detected!



Hatha Mudra Yoga - aka Le yoga des Nadis

Un atelier destiné à vous faire découvrir qui vous êtes... véritablement

Intégrez les mudras dans votre pratique. Ne changez pas votre routine, ajoutez ces gestuelles. Nous utiliserons les mudras dans cet atelier de trois heures qui incluent aussi un yoga nidra. Vous découvrirez aussi le Nyasa Yoga. Par exemple, intégrez les mudras dans la Salutation au soleil. Cette technique, bien que simple, est puissante. En utilisant les mudras, vous pourrez aller toucher les différents corps subtils (koshas) et ainsi découvrir comment vous pouvez débloquer des nœuds (granthis) en vous. Repartez de cet atelier avec des outils pour votre pratique personnelle et si vous êtes professeur, enseignez-les une fois intégrée.

Mudras que nous pratiquerons

- Padma et Hakini
- Séquencage des hastas
- Kanishta mudra
- Kaya mudra (Bhujangasana mudra) Bhramari Pranayama
- Anamika mudra
- Madhyama mudra

    - Référence dans la Bhagavad Gîta chap. 2 verset 54
- Mana mudras & Tarjani mudra
- Angushta mudra

Nous tournons notre attention vers l'intérieur

Pour terminer l'atelier, nous pratiquons le Nyasa (une forme ancienne de Yoga Nidra puisque tout cet atelier revient la même thématique, le Sankalpa.

Swara (intro à la pratique du pranayama)

Pratique des pranayamas

- Anuloma viloma
- Ujjayi
- Kapalabhati
- Bhastrika pranayama

Bandhas

Utilisation de bandhas : Kumbhaka - Uddyana, - Mula Bandha

(Un manuel théorique est remis aux participants, réservez votre place dès maintenant)

Voici le plan du cours

Le syllabus, le plan de cours, l'information au sujet du hatha mudra yoga est de l'art d'utiliser les mudras dans votre séance de Hatha Yoga.

Résumons

Nous pratiquons le hatha yoga, nous insérerons des mudras dans la pratique des asanas (avec l'aspect expérimentiel d'une médiation et pratique de swara yoga) pour terminer avec un yoga nidra...ET la transmission du Nyasa Yoga

---

Éthimologie

Deux significations prédominantes pour le mot Hatha

- Déterminé - entêté, et
- Forcé

Lorsqu'on décompose ce mot, cela va ainsi:

- **Ha** pour **Soleil**, et
- **Tha** pour **Lune**

Pour le mot **Hatha**, ce qu'il faut retenir, le plus important, ce n'est pas la théorie, c'est la pratique. La pratique, la pratique et la pratique.

Le swara yoga

L'air qui passe dans une ou deux narines, voulant aussi dire le son ou la tonalité. Nos pensées utilisent swara pour suivre l'air, comprendre le prana (énergie vitale) pour circuler dans les nadis. Naturellement, les vayus (courants de prana) et les koshas (couches –gaines- du corps et de l'esprit appartenant à l'expérience du subtil et spirituel en soi) sont interpellés dans cette danse du swara yoga

Mudra

Cet atelier touche seulement la famille des Hasta (pratique des mudras avec les mains, les mudras de type Kaya (attitude du corps) et Mana (tête, yeux, etc) sont quelques fois pratiqués sauf que notre attention se concentre surtout sur les gestuelles.

Mantra

Nous n'utiliserons pas de techniques poussés de récits de mantras. Nousutlisons dans cet atelier des bijas, des sons mono syllabiques.

Info lettre

Voici la tant attendue info lettre au sujet des mudras
Dans cette info lettre, nous vous tenons informé des développements et de l'évolution des mudras tel qu'enseigné par Locana de Padma Yoga

Tout ce que vous devez faire c'est de vous inscrire en ajoutant votre adresse email ci-bas. Vous recevrez par la suite un email, une invitation à authentifier votre requête. Souvenez-vous que cette info lettre est géré par un système RSS et que nous utilisons Feedblitz pour la gestion des inscriptions et des mises à jour. Si vous ne recevez pas de email pour authentifier votre inscription c'est que vous devez accepter (insérer dans votre carnet d'adresse email) de recevoir des informations de la part de *info a commercial yogapartout point com*.

Surveillez-donc votre boîte email et assurez-vous d'accepter dans vos options de gestion email, les requêtes provenant de Feedblitz.

Lieux ou cet atelier est offert

- Ottawa chez Rama Lotus
- Blainville (surveillez aussi chez Yoga ETC l'atelier de Yoga Chocolat)

Info lettre

Vous comprendrez que nous traitons dans cette info lettre de tous les yogas avec une préférence marqué pour les mudras.

Inscription à l'info lettre Mudras

Recevez le bulletin Mudras de Daniel

Votre adresse couriel:*

Quel est votre nom*

Je m'inscris »

Promesse de YP: pas d'emails non sollicité. Plus de détails sur la page de Daniel

A propos

Daniel enseigne ce qui lui a été transmis

[-]

Depuis 1974 il pratique assidûment le yoga. Il a commencé à enseigner en 1972 de façon informelle. Au début il a été formé à l'Académie du château Lac Beauport pour enseigner la méditation transcendentale. On lui demandait d'initier les nouveaux à la pratique des asanas. Puis, aux alentours de 1985, il a débuté à enseigner régulièrement à une personne, puis à deux, etc. Il n'a pas cessé depuis.

Satyam

Principalement formé chez Satyam par Hervé Blondon, puis il a continué son apprentissage via le (Raja 1) chez PadmaYoga

Si vous avez un téléphone qui lit les codes QR, suivez cette trace



Qu'est-ce qu'une Mudra

Exploration de la famille des Hasta (pratique avec les mains), Kaya (attitude du corps), Mana (yeux, tête, etc.)

Pré-requis

Il n'y aucun prérequis pour ce cours. Tout le monde de 7 à 77 ans sont bienvenues. Cela étant dit, cet atelier s'adresse aux pratiquant(e)s sérieux et au professeurs désireux d'enrichir leur expérience et la transmission des techniques enseignés.

Info lettre

Voici la tant attendue info lettre au sujet des mudras
Dans cette info lettre, nous vous tenons informé des développements et de l'évolution des mudras tel qu'enseigné par Locana de Padma Yoga

Tout ce que vous devez faire c'est de vous inscrire en ajoutant votre adresse email ci-bas. Vous recevrez par la suite un email, une invitation à authentifier votre requête. Souvenez-vous que cette info lettre est géré par un système RSS et que nous utilisons Feedblitz pour la gestion des inscriptions et des mises à jour. Si vous ne

recevez pas de email pour authentifier votre inscription c'est que vous devez accepter (insérer dans votre carnet d'adresse email) de recevoir des informations de la part de *info a commercial yogapartout point com*.

Surveillez-donc votre boîte email et assurez-vous d'accepter dans vos options de gestion email, les requêtes provenant de Feedblitz.

Références

- Hatha-Yoga-Pradîpikâ (Fayard - Introduction, traduction et commentaires par Tara Michaël)
- Hatha-Yoga-Pradîpikâ de Yoga Swami Svatmarama (* et **). Préfacé par B K S Iyengar, commenté par Hans Ulrich Rieker et traduit par Elsy Becherer.

Communiquez avec nous

Pour de plus amples renseignements, écrivez-nous.

Groupes de mudras

Il existe plus d'un groupe de mudra. Peut-être que vous désirez approfondir votre pratique avec un autre groupe. Les voici:

- Hasta Mudra (Mudra que l'on pratique avec les main
- Mana Mudra (Mudra qui utilise la tête, les yeux, le nez, les oreilles, la langue et les lèvres)
- Kaya Mudra (Mudra qui concernent les asana et des attitudes du corps
- Bandha mudra (Mudra qui créé un sceau, un "lock" en utilisant la respiration pranique)
- Adhara Mudra (Mudra du périnée)

Hatha Mudra Yoga

Voici une scéance pratique:Hatha mudra yoga
Cette pratique qui accompagne le cours des mudras tel qu'enseigné par Swami LocanandA est un exemple d'utilisation concrète qui est née à partir des mudras faisant partie de la famille des Hastas.Dans ce vinyasa, nous enrichissons notre pratique habituelle avec des mudras.

- Pawans
- Tapas, et
- Postures conventionnelles de Hatha

Même si la méditation fait partie de l'ensemble d'ashtanga yoga, cette page hatha mudra yoga n'inclus pas cette

composante. Souvenons-nous qu'une séance débute avec un chant, une prière, qui est récité. Cela en soit marque un début de méditation!
Bien que toutes ces descriptions peuvent sembler complexe, le Hatha Mudra Yoga est agréable, léger et accessible à tous. Bref, le Hatha Mudra Yoga est fait pour les débutants en quête d'une découverte spirituelle.

Liens intéressants

- La sémantique du mot yoga (Wikipedia)
- Hatha Mudra Yoga
- Swara Yoga - brève introduction, survol
- Mudra Yoga
- Mantra Yoga (we will touch this aspect later on)
- Mandala Yoga (nous toucherons l'aspect des mandalas et des yantras que plus tard)

Références

[+]

Go to the English side

HathaMudraInEN

Besoin de qq chose de différent, nouveau?

::



: