

Pour cette séance, il n'y a pas de fiche reprenant la séance entière, j'ai préparé ici une fiche qui met l'accent sur des points à prendre en compte avant de pratiquer et les postures qui seront proposées.

> Pendant la séance je propose de placer les éléments suivants

1- VERSION 3 posture assise—stable dans sa base, le dos droit,

Vajrasana

ou

Padmasana

ou

Assise sur une chaise



2- VERSION 1 ET 2 - Placement de positions de mains - Hasta Mudra : geste des mains



3- Postures tenues présentes dans la séance - version 1 et version 2

Extension

Utthita Uttanasana
Pince avant

Dvikonasana

Utkanasana
Posture de la chaise

Utthita Mandukasana
Posture de la grenouille debout

Posture du palmier

Version 1 et 2

Version 1 et 2

Version 1

Version 1

Version 1

Version 2



> En quelques mots, présentation de Vishuddha Chakra

Chakra signifie « roue » ou « disque ». C'est un tourbillon d'énergie



Vishuddha Chakra

Vishuddha chakra, demeure de la Déesse de la Parole, se situe à la base de la gorge.

MOT CLE —> expression —> j'exprime

> Les Chakras sont les sièges des différents éléments, sur le plan subtil

Vishuddha - CHAKRA DE LA GORGE

ELEMENT	Ether
ROLE	Manifestation
PERCEPTION	Ouïe
ACTION	Parole
QUALITE	Communication

> Sur le plan physique, placé au niveau de la gorge

Ce centre de la gorge VISHUDDHA est en lieu avec :

- Le cou, la nuque, la mâchoire, les oreilles, l'appareil vocal (voix), la trachée, mais aussi les bronches, partie supérieure des poumons, l'œsophage, les bras.
- Au niveau des glandes : Les glandes thyroïde: et Parathyroïdes, glandes qui jouent un rôle important dans le développement du squelette, la croissance, le métabolisme. Elle régule aussi l'iode et le calcium du sang et des tissus.

> Sur le plan psychologique

Chakra de la purification, Vishuddha signifie aussi pureté

DISCERNEMENT

Le passage resserré de la gorge est un pont, un trait d'union entre les centres inférieurs et la tête.

L'espace de la gorge est une sorte de pont entre nos façons de penser,

de ressentir,

entre nos impulsions et nos réactions,

entre le mental et le cœur.

Sur le plan psychologique, c'est le lieu qui permet de passer du ressenti à la compréhension, du sensoriel en sensible, du sensible à l'intelligible. Il permet le passage du « je sens » au « je sais »

Quand les idées sont claires et que la parole s'énonce clairement, le cœur est léger. Le corps peut alors s'installer dans la tranquillité, la paix et l'équilibre.

En travaillant sur le discernement cela permet de sortir des idées et pensées parasites pour aller progressivement vers le **CALME**.