

FORCE VITALE

Une pratique qui allie visualisation, postures et respirations, afin d'activer les énergies de forces vitales qui dorment en nous. Parfait pour développer la confiance, la joie de vivre et libérer son plein potentiel.

Textes et postures : Alexia Fachon ; Photos : Nathalie Sauvegrain



L'utilisation de la visualisation par la méditation dans l'Holo'Yoga est empruntée aux techniques Holoenergetic® du Dr Leonard Laskow. Après avoir étudié le pouvoir de guérison par la voix du cœur, le Dr Laskow découvre que maintenir la séparation du corps et de l'esprit est drainant énergétiquement et peut générer toutes sortes de perturbations et de maux. A l'inverse, lorsque nous sommes dans un état de complétude, nous sortons de l'illusion de la séparation et en dirigeant notre conscience vers nos buts profonds, nous facilitons notre pleine santé. Cette pratique rejoint le concept de Sankalpa, une intention formée par le cœur et l'esprit comme un vœu solennel, une fabuleuse démonstration de la puissance de la pensée positive.

BIENFAITS

- Interrompt les ruminations du mental
- Renforce les traits de caractère positif
- Permet de se recentrer sur l'essentiel
- Apaise les maux du corps et de l'esprit
- Apporte une sensation d'extension
- Permet de se connecter au Soi

CONTRE-INDICATIONS

- Pratique avant tout méditative, toujours écouter son corps et adapter la posture si besoin

SIDDHASANA
LA POSTURE PARFAITE
INTENTION : S'ALIGNER

Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit. Visualisez-vous tel un arbre qui puise par ses racines l'énergie de la terre et par ses branches l'énergie du soleil. Inspirez-les et expirez-les dans le chakra du cœur. Puis en respirant à travers le chakra du cœur, rappelez-vous d'un moment où vous vous êtes senti vraiment bien, en paix et plein de joie. Permettez-vous de ressentir cela maintenant.



1

SAVASANA
LA POSTURE DU CADAVRE
INTENTION : POSER L'INTENTION
DE LA PRATIQUE

Allongez-vous en savasana, fermez les yeux. Posez-vous la question : « Qu'est-ce que je souhaite profondément ? » Répondez spontanément de l'espace du cœur. Résumez votre souhait par trois énergies de forces vitales (comme bienveillance, respect, amour, paix, joie...). Inspirez profondément en ajna chakra (3^e œil), retenez le souffle et en expirant laissez votre intuition faire apparaître une image spontanément (renouvelez le souffle si besoin). Cette image, associée à vos énergies de force de vie, sera le sankalpa qui vous accompagnera pendant la séquence.



2

VIPARATA ARDHA PURVOTTANASANA
LA TABLE RENVERSÉE
INTENTION : ÉQUILIBRER
LES POLARITÉS

Allongé sur le dos, sur l'expiration, ramenez vos genoux sur le ventre et dépliez les jambes vers le ciel en angle droit, les talons flexes. En inspirant, levez les bras vers le ciel, les omoplates à plat au sol, les paumes vers le ciel. Restez pendant 1 min. Respirez votre sankalpa en sentant la terre qui vous soutient et l'élan de vos jambes vers le ciel.



3

4

ÉTIREMENT DE LA NUQUE ET DES FLANCS

INTENTION : OUVRIR SES POTENTIELS

Assis en tailleur, à l'inspiration, levez le bras gauche. En expirant, saisissez la tête et étirez tout le côté droit du cou, jusqu'à l'épaule. Respirez et déchargez-vous de tout ce que vous portez sur votre trapèze de conscient et d'inconscient. En inspirant, revenez à la verticale, relâchez le bras, observez. Restez en conscience de votre souffle et de votre sankalpa qui vous ressource. Répétez de l'autre côté.

A l'inspiration, montez le bras droit contre l'oreille. En expirant, prenez appui sur la main gauche et étirez tout le flan droit. Respirez 4 à 8 fois votre sankalpa en créant de l'espace dans votre flan. Répétez de l'autre côté.



5

ANAHATASANA

POSTURE DE L'OUVERTURE DU CŒUR

INTENTION : FAIRE TAIRE L'EGO

Positionnez-vous « à quatre pattes », genoux écartés de la largeur du bassin et mains à l'aplomb des épaules. Reculez, pointez les ischions vers le haut, sans vous asseoir sur les talons, puis allongez les bras en les étirant devant au sol. Le front posé au sol, relâchez votre mental. Cette posture de dévotion permet à l'ego de disparaître de se fondre dans la terre. Restez dans cette posture pendant 1 à 2 min. Observez.

PARVA MARJARIASANA

TORSION À 4 PATTES

INTENTION : RELÂCHER LES ÉMOTIONS

Placez la main droite au sol devant votre visage et baissez l'épaule gauche vers le tapis en faisant passer le bras gauche sous le bras droit. Puis placez le côté gauche de la tête sur le tapis. Respirez votre sankalpa dans les organes digestifs (sièges des émotions) et ouvrez votre bras droit vers le ciel en tournant votre cœur vers le haut. Restez dans cette posture pendant 1 min. Répétez de l'autre côté.

6



7

CAMATKARASANA

LA CRÉATURE SAUVAGE

INTENTION : S'OUVRIR À LA JOIE

Partez dans le chien tête en bas. Déplacez le pied gauche au centre du tapis, puis en inspirant levez la jambe droite, ouvrez la hanche droite et, sur une expiration, déposez les orteils du pied droit sur le sol derrière vous. Inspirez et tournez les hanches et la poitrine vers le haut. Levez vos hanches et ouvrez votre cœur à la vie et à votre potentiel. Revenez et changez de côté.

DURGASANA

POSTURE DE LA DÉESSE

INTENTION : PRISE DE TERRE
POUR POUVOIR S'ÉLEVER

Placez-vous debout, jambes écartées et pliées, orteils vers l'extérieur. Enracinez-vous physiquement et énergétiquement en respirant la force sous vos pieds. En expirant, placez les mains jointes en salutation. Respirez votre sankalpa. Inspirez et levez vos bras lentement et ressentez la densité de votre sankalpa rayonnant depuis l'espace de votre cœur jusqu'au dessus de la tête. Répétez 3 fois.

8



9

ARDHA PADMASANA EN VRIKSASANA

DEMI-LOTUS DANS LA POSTURE DE L'ARBRE - VARIANTE

INTENTION : UNIFIER LES RÉALITÉS

MATÉRIELLES ET SUBTILES

Mettez le poids du corps sur le pied gauche, jambe tendue. Placez le pied droit contre le haut de la cuisse gauche. Amenez la main gauche devant le centre de la poitrine et la main droite au-dessus de la tête. À chaque inspiration, captez votre essence avec la main droite et pendant l'expiration faites la descendre vers la main gauche. Répétez avec l'autre jambe.

10

SAVASANA RELAXATION FINALE

INTÉGRATION DU SANKALPA

Revenez en Savasana. Visualisez une grande bulle de savon au dessus de votre corps qui renferme votre sankalpa. Imaginez-la se déposer au centre de votre poitrine déversant dans l'espace du cœur toute son énergie. Transportez-vous dans le lieu le plus paisible, le plus beau que vous connaissiez. Là, permettez-vous de ressentir l'amour que vous avez pour un être cher, celui que vous éprouvez pour un enfant, votre partenaire... Respirez-le au centre de votre poitrine et faites-le grandir pour qu'il soit infini et qu'il vous englobe. Ressentez alors cet amour que votre essence (l'espace du 7^e chakra) a envers vous-même – vous qui êtes sa représentation dans la forme. Puis demandez à votre sankalpa qu'il vous guide lors de prochains jours vers le meilleur de vous-même sans nuire à quiconque.