

# Yoga signifie

## «union»

## «intégration»

Le Sentier du Yoga permet de se relier à la nature et de s'en rapprocher. La grande variété de formes et couleurs que nous voyons et expérimentons dans la forêt nous donnent de la force et nous emplissent de calme, tout en stimulant notre énergie vitale et notre joie de vivre.

Au cours de ce voyage, nous découvrons de nouvelles voies et nous percevons la nature autour de nous. En même temps, nous découvrons notre nature intime. Nos sens se tournent vers l'extérieur, puis retournent vers l'intérieur. Nous nous arrêtons consciemment pour écouter notre intériorité. La nature, avec ses bruits, ses mouvements, ses parfums et ses énergies, nous répond. Ainsi, notre cheminement sur le Sentier du Yoga devient un échange intense entre l'être humain et la nature. Ceci nous permet de nous rapprocher de nous-même.

Le Sentier du Yoga est structuré comme un Vinyasa. En sanscrit, Vinyasa signifie «placer d'une certaine façon». Sur le Sentier du Yoga, nous nous déplaçons de manière précise et nous nous positionnons dans des endroits déterminés.

1

Thème:  
arriver

### OM

Passé, présent et futur s'unissent et deviennent un tout. OM est formé des trois lettres A-U-M. C'est l'un des plus anciens et puissants mantras qui existent (mana: esprit, tra: purifier, libérer). OM est le son universel, c'est la vibration OM qui a engendré l'ensemble de l'univers. Le son OM purifie l'esprit et permet de se réconcilier avec le moment présent et la nature autour de soi.



2

Thème:  
unir

### Prana: énergie vitale

Prana n'est pas seulement l'oxygène, c'est aussi l'énergie vitale. Une énergie subtile qui emplit et entoure tout. À travers la respiration, vous pouvez vous mettre en contact avec cette énergie vitale. Étreignez un arbre, inspirez et respirez profondément et régulièrement. À chaque inspiration, l'énergie vitale Prana qui vous entoure entre en vous, et à chaque expiration cette énergie retourne à l'environnement qui vous entoure.



3

Thème:  
soleil/chaueur

### Surya Namaskara: la salutation au soleil

Le soleil est vénéré dans de nombreuses cultures pour la lumière et la chaleur qu'il prodigue. Dans la tradition du yoga, la salutation au soleil symbolise l'ouverture de la conscience à la lumière. La salutation au soleil, dont l'enchaînement comporte de nombreuses variations, est comme une prière exécutée dans un flux de mouvements. On s'incline devant la lumière de la vie, de la création, de la terre et devant tous les êtres vivants.



4

Thème:  
force

### Virabhadrasana II: le guerrier

Cette posture signifie stabilité, volonté, force et courage. Le guerrier est fermement ancré au sol à travers ses jambes. Il est concentré et persévérant. Il utilise son énergie de manière ciblée et garde son regard héroïque fixé sur la main avant.



5

Thème:  
forme

### Trikonasana: le triangle

Dans cette posture, le corps forme un triangle, de la même manière que l'esprit, l'âme et le corps forment une trinité. À travers les jambes, vous atteignez une stabilité qui vous permet de vous étirer dans les trois directions. Tournez ta tête sur le côté et dirigez votre regard vers le sommet des arbres.



6

Thème:  
équilibre  
intérieur et  
extérieur

### Vrksasana: l'arbre

Cette posture vous permet de vous ancrer au sol avec les pieds, tout en vous étirant vers le ciel. Comme dans la vie en général, trouver l'équilibre dans cette posture est tantôt facile, tantôt difficile. Apprenez à accepter le moment présent, et si vous perdez l'équilibre, ne vous mettez pas en colère. Retombez avec le sourire et réessayez.



7

Thème:  
halte

### Janu Sirsasana: tête au genou

Cette flexion en avant est relaxante, elle apaise l'esprit et le système nerveux. Les organes internes sont massés et la digestion stimulée. Tout l'arrière du corps s'étire lorsque vous vous repliez sur vous-même. Savourez ce moment de détente.

8

Thème:  
inversion

### Viparita Karani: inversion

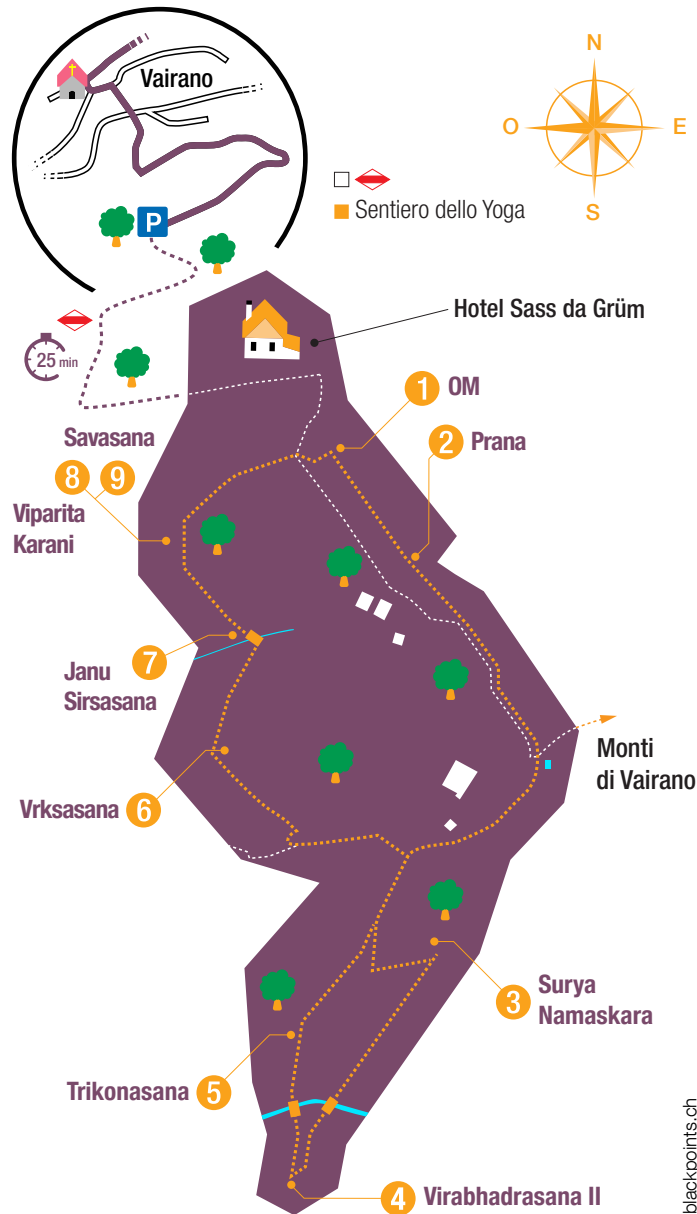
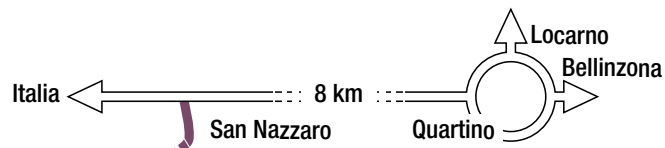
En inversant la force de gravité, tout le corps est stimulé et régénéré. Les postures tête en bas améliorent la circulation sanguine, renforcent le cœur et stimulent le renouvellement cellulaire. C'est un merveilleux remède anti-âge. De plus, cette position permet de voir le monde sous une autre perspective. Existe-t-il une vision «juste» des choses?

9

Thème:  
lâcher prise

### Savasana: le cadavre

L'une des postures les plus importantes, mais aussi les plus difficiles du yoga. Le corps et l'esprit se détendent complètement, mais le mental reste en éveil et réceptif. Abandonnez le poids de votre corps à terre et lâchez entièrement prise. La terre porte votre poids et vous soutient. Quand on se relève de la position Savasana, on se sent léger, frais et reposé.



F



Sentiero dello Yoga

Le Sentier du Yoga est soutenu par:



Sentiero dello Yoga

Bina Nussbaum Berger  
+41 79 278 55 45  
binawave@hotmail.com  
www.b-yoga.ch



blackpoints.ch

ASCONA  
LOCARNO