

5ème journée internationale du Yoga

21 juin 2019

Geetaji nous a proposé les séquences d'asana et pranayama pour les trois premières journées internationales du yoga et la communauté mondiale du Yoga Iyengar a pratiqué selon ces séquences. Toute la vie de Geeta était dédiée à Guruji, à son enseignement et à la pureté du Yoga.

Elle n'a pas dévié de ses enseignements et ce jour du yoga est un rappel pour nous tous de ne pas dévier du chemin montré par Guruji.

En tant que pratiquants de Yoga Iyengar nous sommes de toutes les nationalités, de tous les âges, homme ou femme et d'une santé variable, mais nous avons tous un amour inconsidérable envers notre très chère Geetaji qui va nous manquer profondément.

Que cette 5ème journée internationale du Yoga soit un hommage à notre chère Geetaji. Comme elle le disait toujours "Ne faites pas mécaniquement". Pratiquons le coeur ouvert avec Guruji et Geetaji dans notre coeur comme Hanuman avait "Le seigneur Rama et Sita" dans le sien.

Tadasana
Urdhva Namaskarasana
Namaskarasana
Uttanasana – dos concave
Adho Mukha Svanasana
Paschim Namaskarasana
Parsvottanasana en Paschim Namaskarasana
Virabhadrasana I
Virabhadrasana III
Parsvottanasana
Prasarita Padottanasana
Dandasana
Upavistha Konasana
Baddha Konasana
Virasana
Supta Virasana
Sirsasana
Viparita Dandasana
Setu Bandha Sarvangasana
Sarvangasana
Viparita Karani
Savasana – Ujjayi Pranayama I
Savasana Viloma Pranayama I

Nous devons être stables et confortables dans les asana aussi, si besoin et en fonction de votre santé, utilisez des supports.