

LES 7 NIVEAUX DE PRATIQUE

Selon Hart Lazer

1. PHYSIQUE

Exprime l'idée de fournir un effort.

Implique une action physique : apprendre à placer les muscles, les articulations pour prendre la forme de la posture et comprendre l'image globale de la posture.

Acquisition de connaissances et d'expériences.

2. STRUCTUREL

Aligner la structure, le squelette.

Équilibrer les forces et répartir le poids de la posture de manière harmonieuse pour créer un effet de stabilité et de légèreté.

Apprendre à engager certaines parties du corps et à relâcher d'autres.

Amène l'éveil du corps.

Apprend à observer, ressentir et à connaître mes forces et mes faiblesses, mes réactions physiques.

Amène à réfléchir sur ce qui ne va pas, à me poser des questions.

Approfondissement de mes connaissances, de mes expériences sur mon corps et sur ma respiration.

Plus facile de tenir la posture sur une plus longue période de temps.

3. ORGANIQUE

Tenir la posture sur une plus longue période de temps soit un minimum de 3 minutes a un effet au niveau des organes.

Permet de nourrir les organes et de favoriser la circulation des fluides.

Permet de ramener le regard vers soi, vers l'intérieur.

Permet de prendre contact avec sa respiration et de la ressentir.

Favorise le ressenti et l'observation neutre et bienveillante.

4. PRANIQUE

S'assurer que l'énergie circule avec fluidité.

Étirer et détendre pour enlever les blocages et créer de l'espace.

Pratique de techniques respiratoires.

Connaissances approfondies de mon souffle, du changement de ma respiration selon les évènements.

Approfondissement de mes connaissances sur moi : tensions, pensées, émotions, réactions

5. SENSORIEL

Mettre en action les sens et les observer.

Apprend à diriger notre attention vers un ou plusieurs sens, soit à être y être réceptif ou à faire un retrait du ou des sens.

Prépare à une pratique méditative.

6. MÉDITATIVE

Améliore la concentration, l'attention.

Développe la présence attentive.

Favorise l'introspection.

Accepter ce qui est, le lâcher prise.

Approfondissement de mes connaissances sur moi : souffle, pensées, émotions, réactions.

7. INTÉGRATIVE

Prise de conscience globale de qui je suis, ce que je veux.

Amène une pratique spirituelle.

Permet d'inclure dans sa pratique les sensations du corps et du souffle, les sons, les pensées, les émotions, les réactions.

État déconditionné d'acceptation et libre des résultats des actions.

Union et intégration du corps, souffle et mental= YOGA