



Le fil conducteur de Pousse de Yogi

Devenir le Capitaine de son navire !

°Chacune des séances proposées pendant la formation suit le fil conducteur élaboré par Pousse de Yogi : chaque membre du yoga traditionnel est représenté par un repère lumineux qui éclaire notre monde intérieur, comme un phare qui guide les navigateurs.

. Au moins une activité illustrant chaque phare est proposée pendant la séance.

La préparation du voyage



Se relier. Le secret : « Prendre soin »



Libérer l'espace en soi. Le secret : « Agir »

Le voyage



Être stable et équilibré : être installé dans un espace corporel heureux. Le secret : « Ouvrir »



Respirer et agir sur ses émotions : orienter l'énergie en soi. Le secret : « Respirer »



Explorer son paysage intérieur. Le secret : « Se poser »

La Destination



Les trois repères symbolisant le résultat de la pratique sont regroupés comme s'ils n'en formaient qu'un seul :

L'un éclaire la capacité d'attention. Le second éclaire celle d'être attentif de façon durable et le troisième met en lumière l'état de bien-être et de reliance paisible avec tout ce qui nous entoure.

Le rôle du capitaine est de s'assurer de la stabilité et de l'équilibre de son bateau et de veiller sur son équipage pour que la traversée soit harmonieuse et paisible. Pour cela il doit connaître son embarcation, son équipage et respecter les étapes de la mise à l'eau !

Pourquoi cette métaphore ?

La pratique du Yoga nous invite à réaliser que nous avons un corps, mais que nous sommes bien plus que cela ! L'enfant joue continuellement à *être*. Il n'est pas encore doué d'une métacognition fine et ne peut donc pas s'observer lui-même de manière attentive. Imaginer que son corps est un bateau lui permet d'agir sur son embarcation en ayant le recul nécessaire, tel un capitaine sur son navire.