



Un parcours vers:
Hanumanasana



MARJORIE.YOGA

INTRODUCTION

Ce journal a été conçu pour t'accompagner dans ta progression vers Hanumanasana.

Il ne s'agit pas d'un défi à relever ou d'une posture à "réussir", mais d'un voyage intérieur : une rencontre avec ton corps, ton souffle, tes émotions et ton état d'esprit au fil des séances.

Chaque étape compte. Les jours d'ouverture et de fluidité comme ceux où tout semble plus lourd ou fermé. C'est dans l'observation de ces nuances que se révèle la richesse de la pratique.

Prends ce carnet comme un espace intime de réflexion, un endroit où déposer tes impressions, tes découvertes et peut-être même tes surprises.

Écris avec bienveillance, sans jugement, en laissant émerger ce qui est là, qu'il s'agisse de sensations, de pensées ou d'émotions.

Souviens-toi : Hanumanasana n'est pas seulement une posture. C'est une invitation à cultiver la patience, à accueillir tes limites avec douceur et à reconnaître les petites victoires, parfois invisibles mais bien réelles.

Ce chemin est le tien. Marche-le avec curiosité, respect et ouverture.

Merci de faire partie de cette exploration !

~ Marjorie

© 2025 Marjorie Ouellet – Tous droits réservés.

Ce livret a été conçu pour accompagner la série Progression vers Hanumanasana. Il est offert à titre gratuit pour un usage strictement personnel. Toute reproduction, diffusion ou utilisation commerciale, en totalité ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite de l'autrice.

AVANT DE COMMENCER

Prendre un instant pour observer où tu en es aujourd'hui est une façon précieuse d'honorer ton parcours. Avant de te lancer dans les séances, offre-toi un moment de pause pour ressentir ton corps tel qu'il est, accueillir ton état d'esprit et reconnaître les émotions présentes.

Cette étape n'est pas là pour évaluer ou comparer, mais pour créer un point de départ clair, une trace de ton expérience à cet instant précis.

Elle t'invite à poser ton regard intérieur sur tes attentes, tes appréhensions, ou ta curiosité face à Hanumanasana.

En écrivant tes intentions, tu donnes une direction douce à ton cheminement, sans pression de résultat, simplement comme une boussole pour guider ton expérience au fil des cinq séances.

Comment je me sens aujourd'hui dans mon corps, mon mental, mes émotions ?

Quelle est ma relation actuelle avec les postures d'ouverture des hanches et des ischio-jambiers ?

Quel est mon état d'esprit vis-à-vis de Hanumanasana ?
(curiosité, appréhension, excitation, découragement...)

Quelle(s) intention(s) j'aimerais poser pour ces 5 séances ?

DATE: / /

Séance 1: S'ancrer

Quelles sensations physiques ai-je remarquées ? (nouvelles, familières, agréables, inconfortables)

Ai-je perçu des contractions ou résistances ? Où ?

Ai-je ressenti un lâcher-prise ou une ouverture inattendue ?

Y a-t-il eu un moment marquant (réussite, petit pas en arrière, déclic) ?

Quelles émotions ont émergé ? (frustration, joie, vulnérabilité, confiance...)

Quel a été mon état d'esprit face aux défis ? (patience/impatience, douceur/exigence)

Une petite phrase de gratitude pour mon corps aujourd'hui.

DATE: / /

Séance 2: Offrir de l'espace

Quelles sensations physiques ai-je remarquées ? (nouvelles, familières, agréables, inconfortables)

Ai-je perçu des contractions ou résistances ? Où ?

Ai-je ressenti un lâcher-prise ou une ouverture inattendue ?

Y a-t-il eu un moment marquant (réussite, petit pas en arrière, déclic) ?

Quelles émotions ont émergé ? (frustration, joie, vulnérabilité, confiance...)

Quel a été mon état d'esprit face aux défis ? (patience/impatience, douceur/exigence)

Une petite phrase de gratitude pour mon corps aujourd'hui.

Séance 3 : Éveiller la puissance

Quelles sensations physiques ai-je remarquées ? (nouvelles, familières, agréables, inconfortables)

Ai-je perçu des contractions ou résistances ? Où ?

Ai-je ressenti un lâcher-prise ou une ouverture inattendue ?

Y a-t-il eu un moment marquant (réussite, petit pas en arrière, déclic) ?

Quelles émotions ont émergé ? (frustration, joie, vulnérabilité, confiance...)

Quel a été mon état d'esprit face aux défis ? (patience/impatience, douceur/exigence)

Une petite phrase de gratitude pour mon corps aujourd'hui.

DATE: / /

Séance 4: Traverser l'intensité aka: crampy flow

Quelles sensations physiques ai-je remarquées ? (nouvelles, familières, agréables, inconfortables)

Ai-je perçu des contractions ou résistances ? Où ?

Ai-je ressenti un lâcher-prise ou une ouverture inattendue ?

Y a-t-il eu un moment marquant (réussite, petit pas en arrière, déclic) ?

Quelles émotions ont émergé ? (frustration, joie, vulnérabilité, confiance...)

Quel a été mon état d'esprit face aux défis ? (patience/impatience, douceur/exigence)

Une petite phrase de gratitude pour mon corps aujourd'hui.

Séance 5: Célébrer le chemin

Quelles sensations physiques ai-je remarquées ? (nouvelles, familières, agréables, inconfortables)

Ai-je perçu des contractions ou résistances ? Où ?

Ai-je ressenti un lâcher-prise ou une ouverture inattendue ?

Y a-t-il eu un moment marquant (réussite, petit pas en arrière, déclic) ?

Quelles émotions ont émergé ? (frustration, joie, vulnérabilité, confiance...)

Quel a été mon état d'esprit face aux défis ? (patience/impatience, douceur/exigence)

Une petite phrase de gratitude pour mon corps aujourd'hui.

APRÈS LES 5 SÉANCES: INTÉGRATION

Arrivé·e au terme de ce parcours, prends le temps de regarder en arrière et de reconnaître tout ce que tu as traversé. L'intégration, c'est ce moment où l'on laisse reposer l'expérience pour en saisir la profondeur. Il ne s'agit pas seulement de constater des **changements physiques**, mais aussi de remarquer l'**évolution subtile** de ton **attitude**, de ton regard envers toi-même et envers la pratique.

Chaque étape a semé quelque chose : peut-être une **nouvelle force**, une limite mieux comprise, un rapport différent à la **patience** ou à la **confiance**. Ces découvertes, parfois petites, parfois marquantes, sont autant de clés que tu peux emporter avec toi — non seulement sur ton tapis, mais aussi dans ta vie quotidienne.

Prends cet espace pour écrire **ce que tu souhaites retenir** de cette progression et pour identifier **ce qui t'appelle encore**. L'exploration ne s'arrête pas ici : elle continue à se déployer dans ton corps, ton esprit et ton cœur, chaque fois que tu reviens à ta pratique.

~ Marjorie



Merci pour ton implication
envers ta pratique !

N'hésites pas à me partager
tes commentaires, tes réussites.

www.marjorieouellet.com

