

B(h)ava

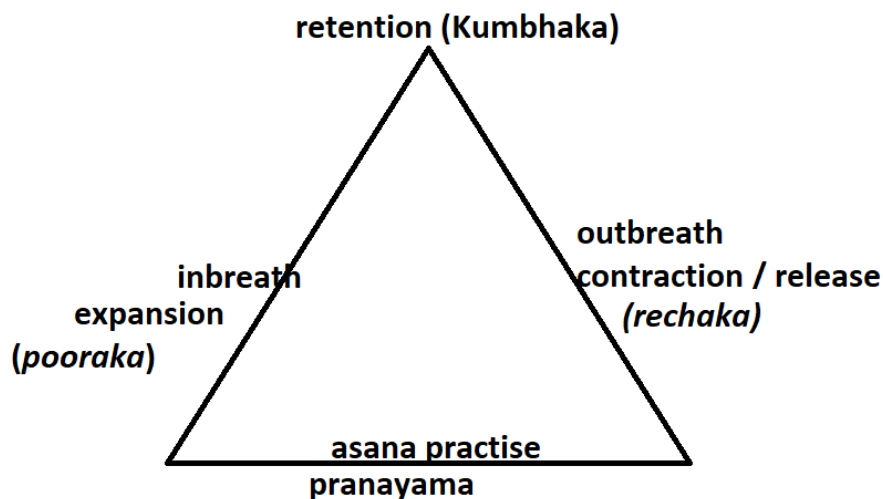
Bhava* or *attitude and intention* = mindful intent complies with (my) policy of (hatha) Yoga practise.

This being :

in general, when we practice (hatha) yoga, we should work on two principles :

- **lengthen** (the body or limbs involved in the sequence) on the **inhale (inbreath)**
- **deepen** the pose posture on the **exhale (outbreath)**

These 2 principles are based in turn on the principles of :



expansion / on the **inhale**

retention (minor as it may be)

contraction / **exhale**

As we exhale into the Asana - and any section of the body that is being solicited - for example with a high-low lunge (Anjaney'asana) we can bring our attention to the rotator muscles and tendons in the hip joint ; then the calf muscle of the supporting leg which is bent...

and **deepen** or as the word 'asana' implies 'to seat oneself' (metaphor) or *settle into* the posture. This implies taking time to complete an asana or sequence – a yoga lesson should not be an aerobic feat... or an exhibition of personal suppleness....

At a second level we can use **Bhava** to dialogue with the muscles joints and nerves of the body region being solicited by the asana.

By doing this, we ease tensions such as physical blockages, mental blockages, aches and pains....

Here, we can also reserve a thought for the **fascia** that hold muscles and skin together (* see separate article on fascia) and are also a major factor of tightness and stiffness in the body

* **Bhava** is *'mindful intent'*, which can include consciously and intentionally setting an appropriate mood, mental or physical **space** for a yoga practice... or in **one's self** as we carry out :

In **Bhakti yogic philosophy**, Bhava can be a "sixth sense" so to speak -- as an individual begins to **become aware of-listening to bhava**, it can provide guidance and insight into what is important and beneficial to the true Self.

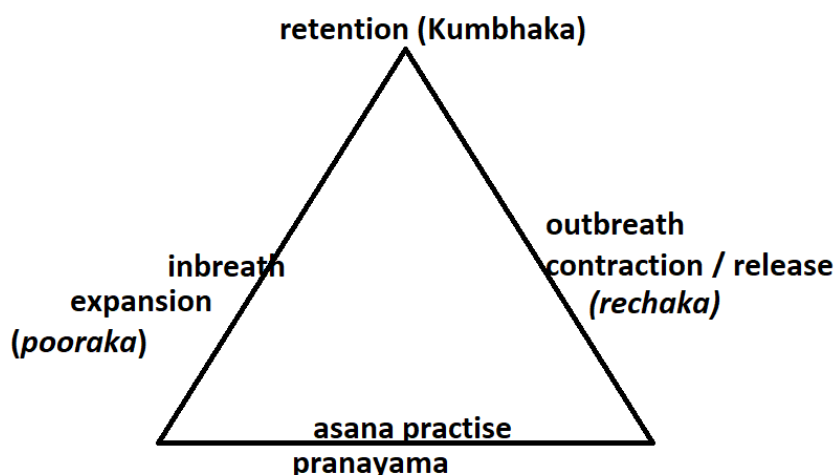
Bhava* Sanskrit pour *attitude et intention pleine conscience* est conforme à la politique de pratique du (hatha) yoga.

Ceci étant :

en général, lorsque nous pratiquons le (hatha) yoga, nous devons travailler sur deux principes :

- allonger (le corps ou les membres impliqués dans la séquence) à l'inspiration
- approfondir la posture de pose sur l'expiration.

Ces principes sont basés sur un autre principe essentiel :



expansion / sur l'inspire
rétention (aussi mineure soit-elle)
contracter et ou relâcher/ l'expire

Lorsque nous expirons en faisant nos Asana - et dans la partie du corps qui est sollicitée - **par exemple** :avec une fente haute-basse (Anjaney'asana), nous pouvons *porter notre attention* sur les muscles rotateurs et les tendons de l'articulation de la hanche ; puis le muscle du mollet de la jambe d'appui qui est fléchi...

et approfondir - ou comme le mot «asana» l'implique «s'asseoir» (métaphore) = s'installer dans la posture. Cela implique de prendre le temps de compléter une asana ou une séquence – une leçon de yoga ne doit pas être un exploit aérobique... ou une démonstration de souplesse....

A un autre niveau, on peut utiliser Bhava pour dialoguer avec les muscles articulations et nerfs de la région du corps sollicitée par l'asana.

Ce faisant, nous soulageons les tensions telles que les blocages physiques, les blocages mentaux, les courbatures....

On peut aussi réserver une pensée pour le **facia** qui maintient les muscles et la peau ensemble (* voir article séparé sur le fascia) et qui est aussi une facteur majeur de tension et de raideur dans le corps

* **Bhava** veut dire : « *intention pleine conscience* », qui peut inclure consciemment et intentionnellement la mise en place d'une humeur, d'un espace mental ou physique approprié pour une pratique des yoga asanas...

Dans la *philosophie yogique du Bhakti*, Bhava peut être un "sixième sens" pour ainsi dire - lorsqu'un individu commence à prendre conscience de - écouter Bhava, il peut fournir des conseils et un aperçu de ce qui est important et bénéfique pour son vrai 'Soi'.