

Thème de la semaine: **Cultiver L'Equilibre**

Semaine du 16 Novembre

Mantra: <https://youtu.be/DuN4QfATdul>

Savasana – Portez votre attention sur tout ce qui vous entoure et ensuite vers l'intérieur. Sentir la pause entre chaque respiration.



La Posture des genoux à la poitrine - Enlace les genoux et poussez la lombaire vers le tapis.



La posture du Bébé Heureux – Ramenez le menton vers la poitrine et étirez la cervical. Conscience de Respiration Abdominal.



Posture Assise jambes croisées – Padmasana permet au corps, à la respiration et à l'esprit de s'aligner. Pouce et index se touchent.



Inspirer gonflez le ventre, expirez et baisser les épaules, ramenez les clavicules vers le bas.
Conscience au troisième œil, entre les sourcils.

Pranayamas Connectez-vous à votre rythme respiratoire.

Anuloma Viloma - La Respiration Alternée A Avec son effet relaxant, cette respiration nasale alternée permet de calmer le mental, d'équilibrer les émotions et d'apaiser le rythme Cardiaque.



Exécutez Vishnu mudra avec la main droite (index et majeur replié à l'intérieur de la main). Posez le pouce droit sur la narine droite, l'annulaire sur la narine gauche. Fermez la narine droite et inspirez sur 4 temps avec la gauche. Puis fermez les deux narines et retenez le souffle.
Expirez par la narine droite sur 8 temps, inspirez à droite sur 4 temps, retenez et expirez à gauche sur 8 temps. Vous venez de faire 1 cycle. Un exercice complet compte au moins 10 cycles.
Au début la rétention risque d'être difficile. Ne forcez surtout pas, elle ne doit en aucun cas être douloureuse.

La Respiration en 3 Temps avec Rétention Poumons pleins – Inspirez ventre, poitrine, clavicule, faites une pause et expirer complètement.

La Posture du Papillon - Encourage la mobilité des hanches et améliore la circulation au niveau du bassin et des organes du ventre. En plus, cette posture est très calmante.



Surya Namaskar – La Salutation au Soleil

Après 3 cycles complets.

Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps



Posture d'équilibre – La Posture de L'Arbre



L'Ange au Repos – Placez la jambe gauche pliée en rotation externe en avant et la jambe droite pliée en rotation interne en arriere. Penchez – vous vers l'avant



La Posture sur les Epaules - Sarvangasana



Poisson - Matsyasana



Savasana – Bouger délicatement la cervical à gauche et à droite.

La Posture du Demi-Pont – Inspirer et étirez le bassin vers le haut, expirez et poussez la lombaire vers le tapis.



Ramenez les genoux vers la poitrine.

La Posture du Sage Marichy – La Torsion assise Inspirer et grandissez vers le haut, expirez et tourner la poitrine. Le pied de la jambe allongée est flex.



La Pince Assise – Pashimottanasana 3 fois 2 minutes



La Posture du Lion – Exagérer le mouvement d'ouverture de bouche, écartez les doigts, tirez la langue en Expirant. 6 X

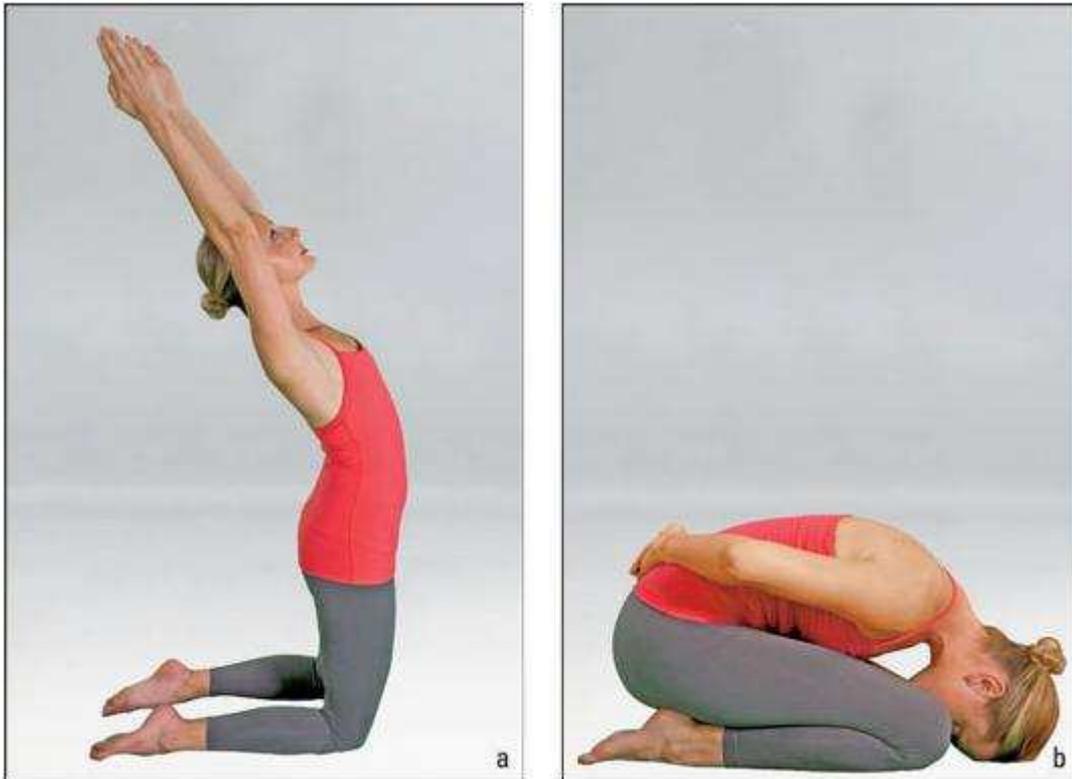


La Posture du Chameau



Posture de L'Enfant Dynamique

Sur les genoux Inspirez vers le haut et légèrement en arrière et expirer le front au tapis.



Credit: Photograph by Adam Latham

Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra : <https://youtu.be/vkcGyZTbz0c>

Méditation Dynamique avec Rotation de la colonne vertébrale en position assis jambe croisés. Inspirez au centre et expirer sur un côté.



alamy stock photo

« Il n'y a rien qui peut être plus précieux en vous que votre relation avec votre propre conscience »

Yogi Bajhan

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

OM Shanti