Thème de la semaine 18 Janvier : Se Réveiller et se Détendre

Mantra: https://youtu.be/mFlrc16xjik

Savasana – Connectez-vous à votre mouvement du souffle vital. Relaxer votre mental.

La Posture du Papillon Allongé – Allonge vous sur le dos, pliez les jambes puis laisser les genoux s'ouvrir vers l'extérieur, plantes des pieds jointes. Conscience au bassin. Respiration Complete dans la posture.

La Posture des genoux à la poitrine - Enlace un genou et poussez la cervicale vers le

Tapis, rentrez le menton vers la poitrine. Inspirer et étirez encore plus le genou vers la poitrine. Apres enlace les genoux et détendez la colonne.

L'étirement Tète de Vache Allongé – Placez le genou droit sur le genou gauche en ouvrant légèrement les pieds vers les côtés. Attrapez la partie extérieure du pied droit avec la main gauche et la partie extérieure du pied gauche avec la main droite. Gardez le genou droit sur le genou gauche.

Enlacer les genoux et poussez la cervical vers le tapis, rentrez le menton et détendez le bas du dos.

Des Roulades en avant et en arrière pour passer en Padmasana.

Posture Assise jambes croisées – Padmasana

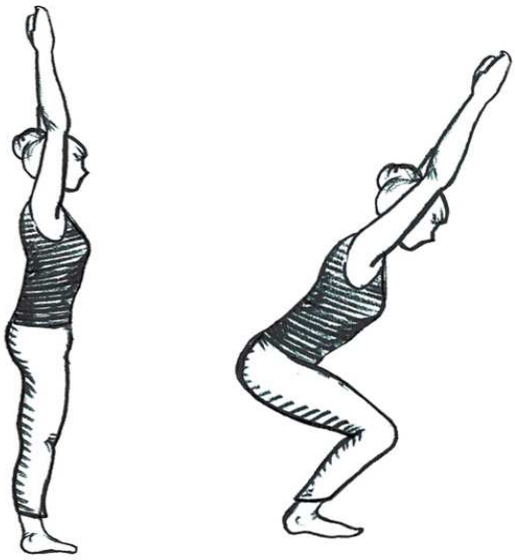
Pranayamas – Pranayama signifie : "Extension de la force de vie". La discipline du souffle qui harmonise notre énergie vitale. Prana signifiant "souffle vital" et yama "contrôle".

La Respiration Alterne douce – Fermer la narine droite avec le pouce droit. Inspirer doucement par la narine gauche, aussi longtemps que cela vous est confortable.
Puis expirer très très doucement par cette même narine.
Recommencer l'exercice 12 fois, ce qui correspond à un cycle.

La Respiration Yogique complète avec Rétention poumons vides – Inspirer et monter le souffle : ventre, cotes et clavicule et expirer complètement. Garder la conscience au troisième œil faites une longue pause avant d'inspirer à nouveau.

Surya Namaskar – La Salutation au Soleil – 6 X Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps, gardé la conscience au sommet de la tête.

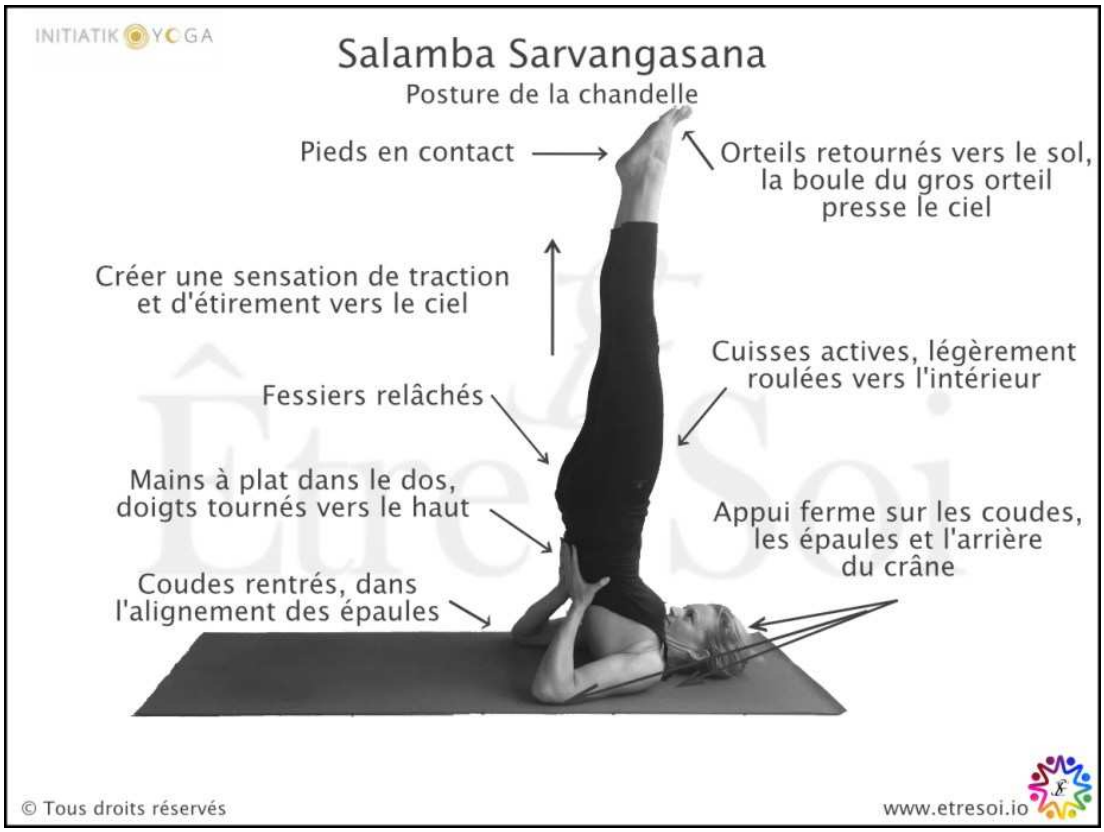
Posture d'équilibre – La Chaise Utkasana



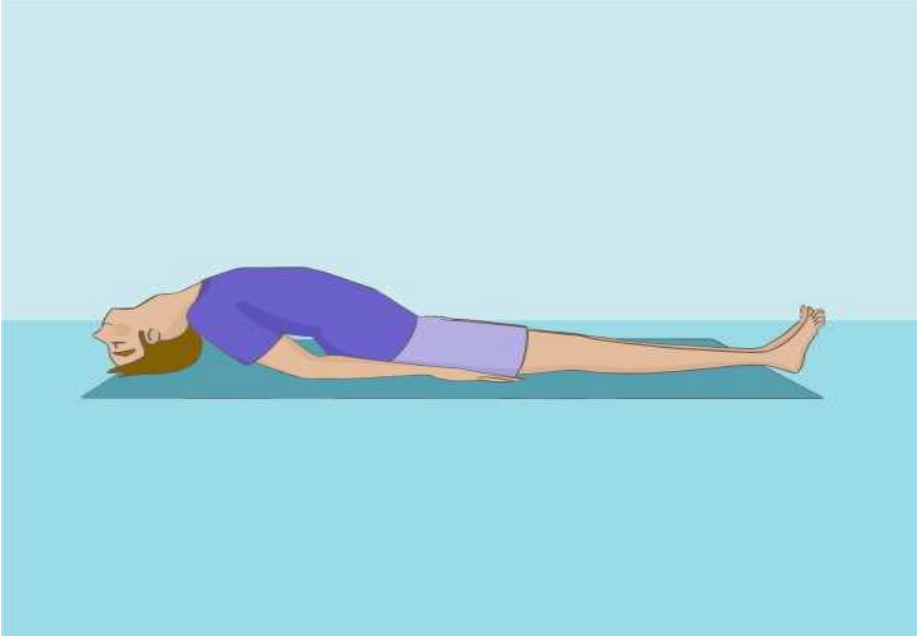
Equilibre Dynamique avec Utkasana – Inspirer vers le haut et expirer vers le bas.

Savasana

Sarvangasana



Le Poison Matsyasana – Conscience à la région de la gorge.



Prenez le temps de bouger la tête de gauche à droite doucement dans Savasana.

La Torsion Allongé – Inspirer profondément dans la posture, masser les viscères en profondeur avec votre mouvement du souffle.

La Torsion Assise – Inspirez vers le haut et expirez regardez derrière vous. Garder la poitrine ouverte.

Variante -

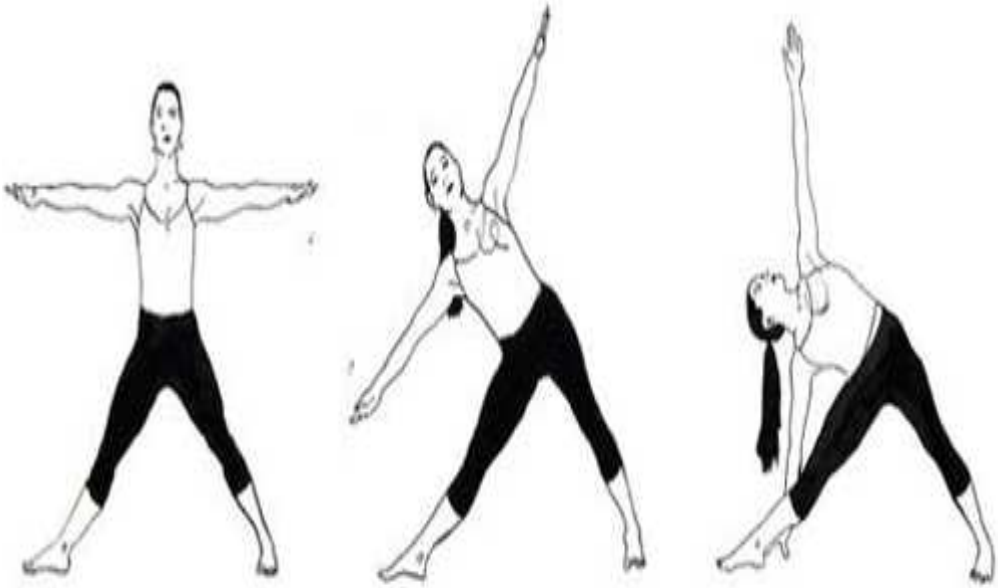
Papillon – Baddha – konasana

Inspirer et étirer vers le haut, expirer et plonge vers le bas.

Balasana – L'Enfant

Inspirer poser les mains à cote des oreilles pour sortir de la posture de L'enfant.
Rester un moment sur la posture do diamant avec la tête que tombe en avant

Le Triangle Dynamique – Trikonasana Inspirer au centre et étirer les bras sur les côtes.



Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra https://youtu.be/KCghtbg3_ko

Méditation Dynamique –Rotation de Cervical, mouvement conscient et doux.

«Lorsqu'on atteint l'état de méditation, seule l'essence de l'univers rayonne dans l'esprit.»
Sutra 3.3

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti