

Thème de la semaine: **Constituer votre Refuge Mental**

Semaine du 14 Décembre

Mantra: <https://youtu.be/92FCwDiHDME>

Savasana – Le principe fondamental pour retrouver du calme en soi est de créer un espace de respiration, un espace vide, de protection. Portez votre attention vers l'intérieur. Sentir le mouvement respiratoire la pause entre chaque respiration.



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. Après enlace les genoux et détendez la colonne .



Posture de la Table renverse – Contractez les bras, les jambes et le ventre.



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.

La Respiration en 3 Temps avec Rétention Poumons vides – Inspirez ventre, poitrine, clavicule et expirer complètement, faites une pause avant de inspirer à nouveau.

Virasana – Posture du Héros : Assise sur les genoux, pieds écartés, entrelace les doigts et tournez les palmes de mains vers le ciel. Respiration du feu 3 cycles de 15 Respirations. Inspirer normalement et exagérer l'expiration en contractant le ventre, ramener le nombril vers la colonne à chaque expiration.



La Posture du Héros Allongé – Respiration Yoguique complète



Surya Namaskar – La Salutation au Soleil

Après 3 cycles complets.

Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps



Posture d'équilibre – La Posture Padma Utkatasana Cette posture permet aussi de bien étirer la musculature profonde du bassin.

Porter le poids sur la jambe gauche en la pliant et place la partie externe du pied droit sur le genou. Essayer d'ouvrir le genou droit latéralement en l'amenant vers le bas. Garder le dos allongé. Tendre les bras vers le haut et fléchir un peu plus la jambe gauche.



Si vous voulez inspirer vers le haut et expirer et plonger vers l'avant.



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



Posture des Jambes au Mur – Conscience de la Respiration abdominal



Expirez et écartez les jambes



Le Pont sur le Mur -

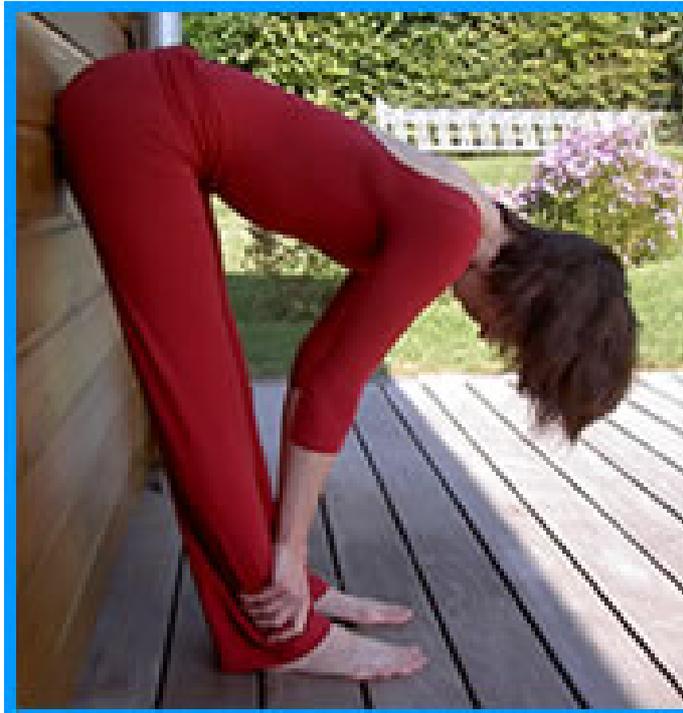


Revenez dans la Posture Jambes sur le Mur et garder l'attention sur la respiration abdominal.

Demi Uttanasana au mur - Etirement du dos, regardez le sol et contractez le ventre.



Flexion Avant – Dos au mur, pieds écartés et légèrement éloignés du mur. Basculer en avant, en avançant le tronc. Se laisser aller en arrière, jusqu'à ce que les fesses soient en appui sur le mur. Pour contrôler le point d'appui, faire glisser les doigts à l'arrière de chaque jambe, jusqu'à ce qu'ils atteignent le point où la cuisse et le bassin se rejoignent. C'est le point qui doit être en contact avec le mur.



Savasana – Ramenez les genoux vers la poitrine.



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



Posture Dynamique - Paripurna Navasana

Bateau - Enlacer genoux – Dans la posture du bateau vous pouvez plier les genoux.



Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra : <https://youtu.be/GfmxT-fHJd8>

Méditation Dynamique avec Massage des mains. Commence par masser la paume de ta main gauche. Appuyer avec ton pouce en suivant les lignes, le dos et chaque doigt. Prends un moment pour te rappeler tout ce que tes mains te permettent de faire et vous pouvez les féliciter.

« Si la méditation était enseignée à tous les enfants sur la Terre, la violence du monde disparaîtrait en une génération »

Le Dalai Lama

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

OM Shanti