

Thème de la semaine 01 Mars : **Connexion à la Terre**

Mantra <https://youtu.be/1ZYbU82GVz4>

Savasana –Le **Prana** circule librement quand il y a de la détente. C'est en partie pour cette raison que nous essayons de nous détendre autant que possible dans chaque asana et de libérer tous les muscles qui n'ont pas besoin de tenir la posture. Aucun muscle n'est nécessaire pour tenir la pose, l'énergie peut se déplacer et se développer dans tout le corps naturellement.

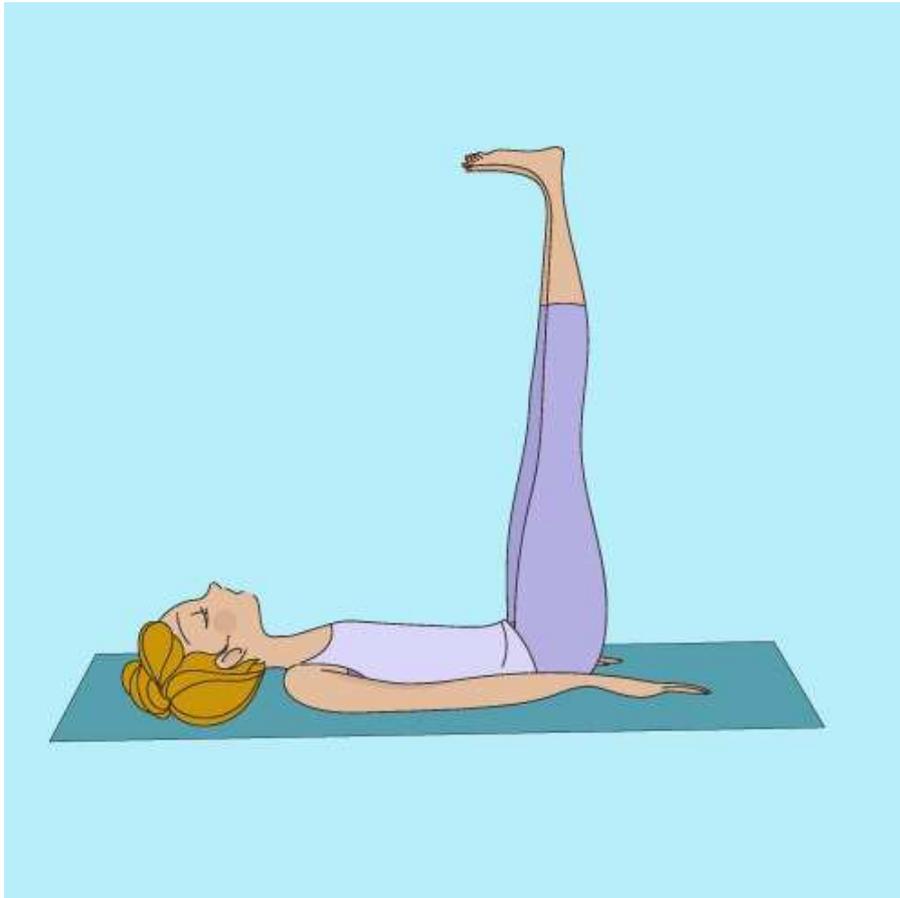


Le Bébé Heureux – Ananda Balasana – Profitez de la détente et de l'ouverture de Hanches dans la posture. Respirer profondément.



Enlacer les genoux – pendant 2 minutes et ramenez le menton vers la poitrine. Détendez la cervical.

Le Bâton Allonge – Dandasana - Etirer les muscles des jambes et des pieds. Contracter le ventre.



La Posture des genoux à la poitrine – Laisser la cervicale détendue avec le menton rentre vers la poitrine.



Tournez-vous délicatement vers un côté pour passer en Padmasana.

Posture Assise jambes croisées – Padmasana



Pranayamas –

6 cycles de Respiration Yogique Complète - avant de commencer l'exercice concentrez-vous sur le mouvement du souffle. Inspirer le nez par l'abdomen, poitrine, clavicules et expirer clavicules, poitrine, abdomen.

Kapalabathi - 3 cycles de 15 respirations, faites une pause entre chaque cycle.



Surya Namaskar – La Salutation au Soleil – 6 X Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps, gardé la conscience entre les sourcils.

Tadasana



Posture d'équilibre – Vrikashasana - L'arbre est universellement considéré comme un symbole du lien entre le ciel et la terre, entre la conscience et la matière. Redressez bien le haut de votre corps, notamment votre tête. Vos mains se pressent l'une contre l'autre, épaules et coudes relâchés vers le bas. Resserrez bien l'abdomen et les muscles fessiers pour gagner la totalité de votre corps et ainsi commencer à vous enraciner. Notez que la respiration est primordiale dans la posture de l'arbre, puisqu'elle vous permet de vous concentrer.



Savasana

Sarvangasana – La Posture sur les Epaules





Sarvangasana les deux jambes en écart

Matsyasana – Le Poisson Porter vos mains sous les cuisses, face contre le sol, rapprochez vos coudes l'un de l'autre et basculez votre bassin. Ouvrez la poitrine. En appui sur les coudes, tirez bien votre nombril vers l'avant, cambrez le dos vers l'arrière et doucement laissez le sommet de la tête descendre vers le sol. Bien détendre tous les muscles du visage.



Savasana - Bouger doucement la cervical de gauche à droite

EKA PADA MARJARI ASANA - Posture du chat sur une pâte. Levez la jambe à l'inspiration et ramenez le genou vers le front à l'expiration. Les bras sont tendus.



Balāsana – Posture de L'Enfant



Pour sortir de la posture de l'enfant placez les mains à cote des oreilles et pousser.

Le Pigeon – Salamba Eka Pada Raja Kapot Asana. Le bassin est tourné de face, le talon arrière pointe vers le haut et le pied devant plus ou moins ressorti en fonction de la flexibilité. Poitrine ouverte et épaules descendues. Appuyez-vous sur les bouts des doigts pour se tenir le plus droit possible ou plongez vers l'avant et détendez la tête.



UTTHITA PARSVA KON ASANA – La Posture de l'angle lateral - Rentrez dans la posture depuis le Guerrier. Le poids du corps se trouve sur le pied avant et la main mais le pied de derrière est également un point d'appui important, il est perpendiculaire à celui de devant. La tête est tournée vers le haut ou de face. Ancrez vous à la terre.



Posture du Berceau – Hindol Asana - Le pied est fixé à l'intérieur du bras fléchi, le coude est tenu par l'autre bras ; Le mollet est le plus parallèle au sol possible. Les épaules ouvertes et parallèles au sol, "bercez" le pied délicatement vers la gauche et vers la droite.



Asana Dynamique

Devi Asana - La posture de la déesse – les talons sont orientés vers l'intérieur, les orteils écartés. Les épaules bien descendues, les coudes à 90° ; Le poids du corps au milieu pas trop en avant ni en arrière. Inspirer vers le haut et expirer vers le bas.



Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra <https://youtu.be/PnCZ9DgtbsE>

Méditation Dynamique – Rotation de crevical.

«Tout bonheur en ce monde vient de l'ouverture aux autres ; toute souffrance vient de enfermement en soi-même.»

Buddha

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti