

Thème de la semaine 15 Mars : **L'Ouverture du Cœur**

Mantra : <https://youtu.be/gAt-2qNkHos>

Savasana – Connectez-vous au centre du sternum et au mouvement respiratoire. Placez la main droite sur la poitrine et la main gauche sur le ventre. Respirez lentement et profondément.



Le Bébé Heureux Variante – Rattrapez les gros orteils et croiser les chevilles. Respiration Abdominal dans la posture.



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

La Posture du genou vers la poitrine – Supta Pawamuktasana

Inspirer et soulever la tête, expirer et poser la tête au sol.



Tournez vers un côté pour délicatement passer en posture assise.

Posture Assise jambes croisées – Padmasana

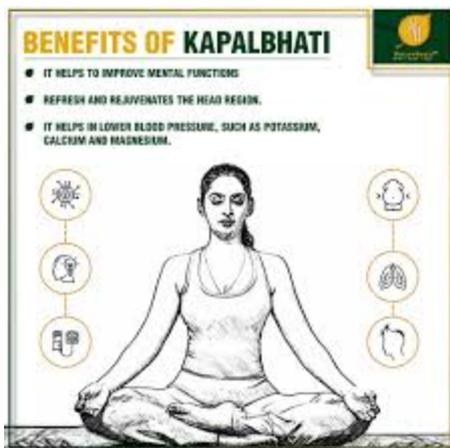


Pranayamas :

Kapalabhati – La Respiration du Feu - Inspiration passive, expiration active.

Dans Kapalabhati l'expiration est très rapide. Avant de commencer Kapalabhati, bomber le thorax qui reste bloqué en position d'inspiration, avec les côtes écartées. C'est le diaphragme et la sangle abdominale qui vont créer le mouvement expiratoire.

3 cycles de 15 Kapalabhati



Respiration Yogique Complete en pleine conscience –

La respiration diaphragmatique: Adham Prânayâma

Le diaphragme s'abaisse lorsque l'air entre dans la base des poumons et la région abdominale gonfle. La rythmique et l'abaissement du diaphragme produit un massage doux à l'ensemble du contenu abdominale, et aide ces organes à fonctionner correctement. 10 Respirations.

La respiration costale: Madhyama Prânayâma

Ce résultat est obtenu en dilatant la cage thoracique, qui remplit la partie centrale des poumons. Cette respiration est souvent utilisée en cas de stress ou lors d'exercices physiques intenses. Elargir vos côtes sans tension. 10 respirations.

La respiration claviculaire: Adhyama Prânayâma

L'air est introduit en soulevant les clavicules. De cette façon, la partie supérieure des poumons reçoit tout l'air frais. C'est la moins satisfaisante des méthodes mais permet d'éviter des maladies qui se déclarent dans la partie haute des poumons. 10 Respirations.

La Posture du chat en torsion - Entrez dans la posture depuis la position sur les deux genoux. Les cuisses verticales, une épaule et la tête au sol. Deux mouvements s'opposent dans les bras: le bras allongé au sol tend vers l'avant, alors que le bras replié derrière le dos ouvre la poitrine vers l'arrière.



Dhanur Marjriasana - La posture du **chat combiné avec l'arc**. Le pied est tenu par la main opposée. C'est le fait de redresser le mollet verticalement et de lever le pied qui étire le bras et ouvre la poitrine. Créez de l'espace dans les épaules et dans le cœur. Le regard est fixé sur les pointes du pied levé.



Vasisthasana - posture du sage Vasistha variation. Placez un pied en face du genou opposé et en s'ouvrant avec le bras vers le haut, les deux bras forment une ligne verticale droite. Rapprochez les omoplates pour ouvrir le cœur. Genoux sont fléchis à 90°. Regard vers le haut.



Parighasana - La posture du porche. Gardez le poids du corps au-dessus de la jambe d'appui sans le déplacer vers le centre. La cuisse de la jambe d'appui est activée. Créez une belle ligne arrondie du côté du bras étendu.



Surya Namaskar – La Salutation au Soleil – 6 X Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps, gardé la conscience au centre du sternum.

Tadasana avec Respiration Yoguique en 3 Temps



Posture d'équilibre – Le Danseur



Poussez en douceur votre tibia dans votre main pour ouvrir votre dos.

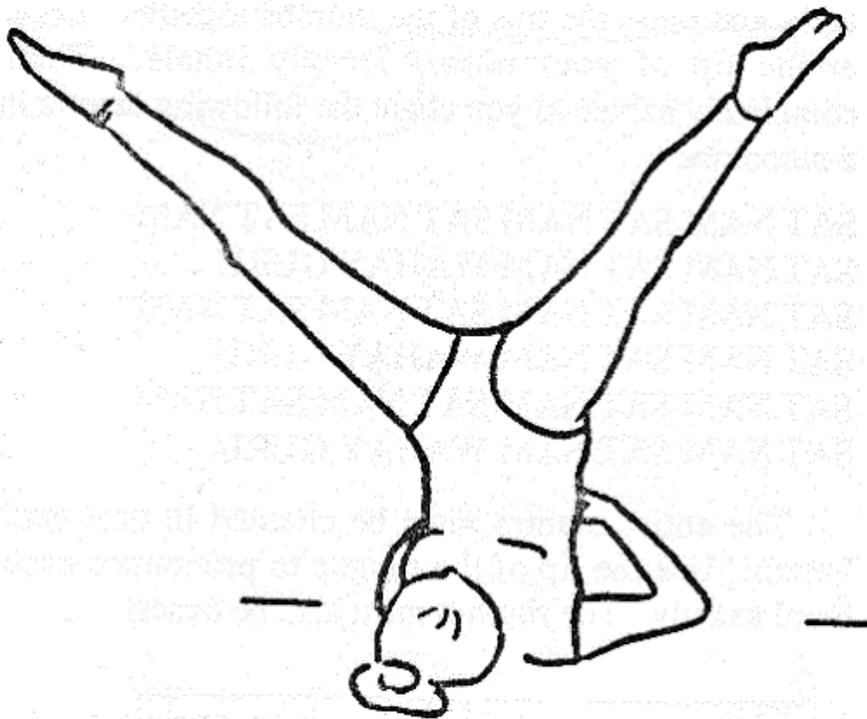
NATARAJASANA

- Fixer un point devant
- Sternum vers le ciel
- Genou allongé mais souples
- Bien enraciner le pied

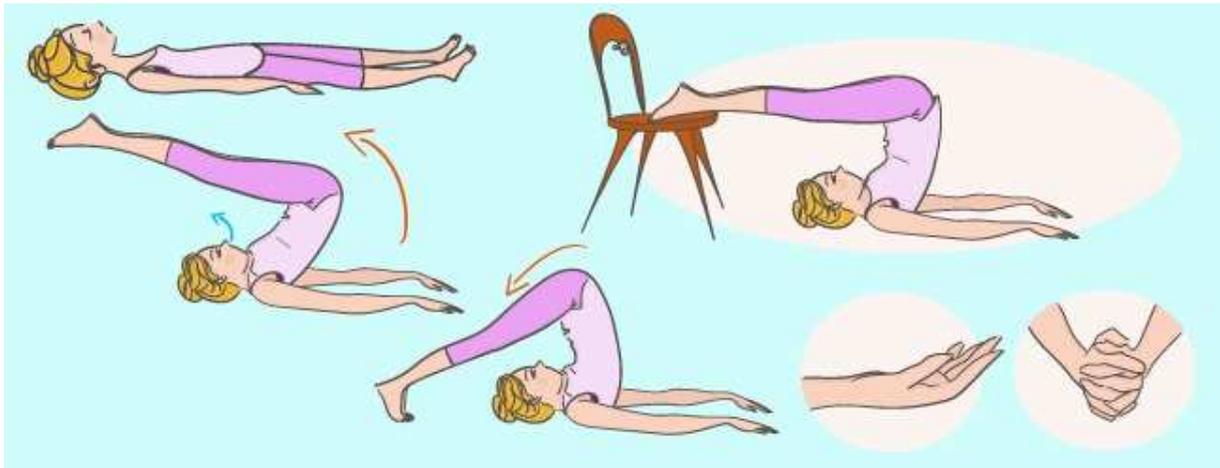


Savasana

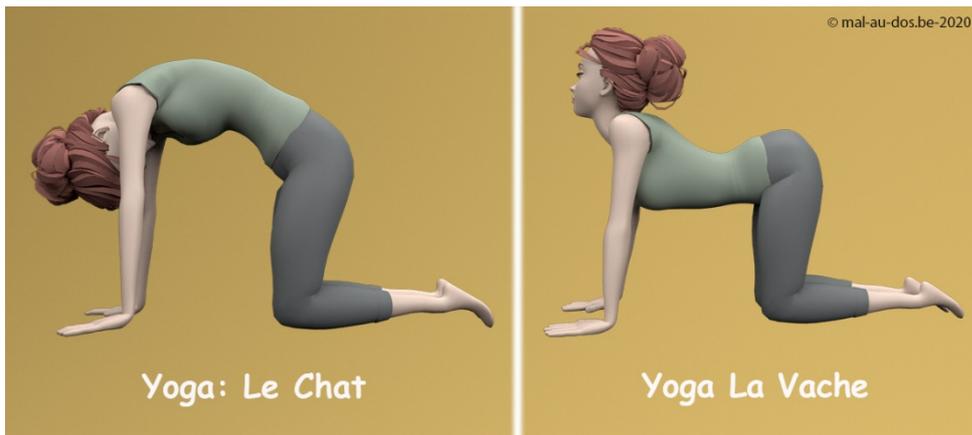
Sarvangasana – La Chandelle Variation – Mouvement de flexion et extension des chevilles dans la posture.



La Charrue –



Chat Vache - C'est le bassin qui contrôle le mouvement et non le dos. Vous n'utiliserez donc pas les muscles de votre dos pour effectuer les mouvements. La colonne vertébrale ne fait que suivre les mouvements du bassin d'avant en arrière, de manière douce et naturelle.



La Posture de La Torsion Assise – Gardez la conscience de la poitrine ouverte ; Etirez le regard.



Asana Dynamique – Chien Tête en bas et Chien à trois pattes



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

Méditation Dynamique – Rotation de Cervicales

« Le yoga est à la fois un moyen d'accéder à la réalisation du Soi et le but recherché de l'homme qui est l'union du soi individuel et du Soi universel. »

Shri Mahesh

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti