

Thème de la semaine 29 Mars :

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

Savasana – Laissez les pieds retomber vers l'extérieur. Contractez tous les muscles du corps, puis détendez-le, des pieds au sommet du crâne. Envoyez doucement votre souffle vers le ventre.



La Torsion Allongé – Jathara Parivartasana Ramenez les genoux vers le menton, puis laissez-les retomber vers la droite. Posez les genoux par terre à un angle de 90 degrés. Tournez le regard vers la gauche. Envoyez votre souffle vers votre flanc gauche.

JATHARA PARIVARTANASANA THE ABDOMINAL TWIST POSE



yogicwayoflife.com

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

La Posture du genou à la poitrine - Ramenez le nez le plus proche possible des genoux, activez le ventre et détendez la cervicale. Balancez-vous de gauche à droite.

Prenez le temps de poser doucement la tête au tapis pendant une expiration.



Le Roulement du dos – Placez les mains derriere les genoux. Rentrez le menton et arrondissez votre dos pour faire des roulades.



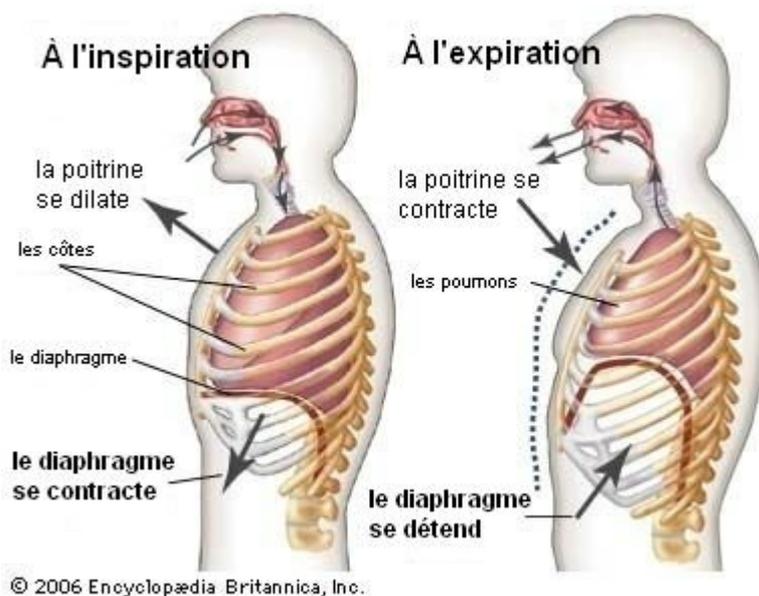
Posture Assise jambes croisées – Padmasana



Pranayamas :

Respiration Yogique Complete en pleine conscience –

Faire des respirations complètes avec votre ventre, vos côtes, votre diaphragme et ainsi clavicules. Ne forcez pas.



La Respiration Alternée – Nadi Shodhana Pranayama

Vous utilisez votre main droite pour fermer les narines. Placez l'index et le majeur sur le front, en nasagra mudra. Afin de respirer par une seule narine à la fois, vous fermez alternativement la narine droite avec le pouce, la narine gauche avec l'annulaire. Fermez en appuyant sur le côté de la narine. Alternez de nouveau et répétez jusqu'à ce que vous vous sentiez plus détendu.



Restez quelques minutes avec pouce et index ensemble, Chin Mudra, laissez la respiration couler naturellement.

Les Cercles Dorsaux – Les ischions fermement ancrés au sol. Faites des cercles avec le haut du corps, en partant de la taille. Inspirer en arrière et expirez en avant.



La Torsion en Padmasana – Ardha Matsyendrasana pliez votre genou gauche et apportez la plante de votre pied gauche sur le sol à l'extérieur de votre cuisse droite. Pliez votre genou droit et placez votre pied droit près de votre fesse gauche. Inspirez et amenez votre bras droit directement à côté de votre oreille droite.

Expirez et tournez votre torse vers la gauche, en amenant votre coude droit à l'extérieur de votre genou gauche et la paume gauche au sol. Prenez votre regard sur votre épaule gauche, mais ne tirez pas sur le cou; la torsion vient de votre ventre, pas de votre cou.



La Tête de Vache - Gomukhasana Veiller à rester bien droit en maintenant les deux fesses au sol. Le talon de la jambe qui est au-dessous a tendance à se positionner sous la fesse opposée. Il suffit de le dégager un peu vers l'extérieur pour rétablir. La souplesse des hanches se manifeste par la descente des genoux bien superposés l'un sur l'autre. Mais avant cela, un travail lent et patient sera bénéfique: il suffit d'accepter la position des genoux et de plonger dans l'asana et son souffle.

Dans la posture de la tête de vache, les mains sont «crochetées» l'une à l'autre, derrière le dos. Ne forcez pas.

Mains sur les pieds





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

Tadasana avec Respiration Yogique en 3 Temps

Basculer le poids du corps vers la droite et après vers la gauche. Garder la conscience aux pieds; fermement ancrés au sol.



Variation Tadasana Paumes des mains ensemble et après Croisez les doigts et tournez les paumes face au ciel. Étirez la pointe du nez vers le ciel en continuant à allonger la nuque. Amenez votre poids du corps sur l'avant des pieds (coussinets et orteils). Appuyez-les fortement contre le sol et décollez vos talons.



Posture d'équilibre – L'Aigle

COMMENT RÉUSSIR LA POSTURE DE L'AIGLE PAR LES AMAZONES PARISIENNES





Savasana

La Demi Chandelle – Gardez les jambes actives et les pieds flex. Vos muscles abdominaux sont contractés. Tenez la posture tant que vous la trouvez confortable.



La Charrue - Respirations Complètes dans les postures.



Savasana – Bougez lentement la tête de gauche à droite.

Setu Bandha Sarvangasana - Le Pont

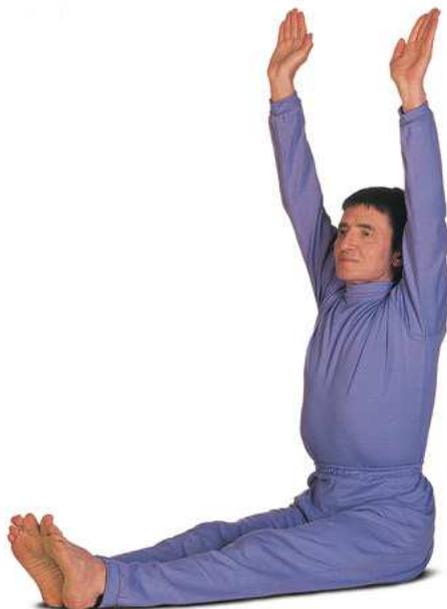


Inspirez et soulevez une jambe ; Gardez la conscience au bassin. Contractez le périnée dans la posture. Pas de tension aux cervicales.



Savasana

Paschimottasana – La Flexion Avant Sur l'expiration, gardez le dos droit, penchez-vous en avant aussi loin que possible à partir des hanches et attrapez les orteils. Les genoux restent tendus.





Vasisthasana Alors que chaque posture de yoga doit se concentrer sur l'alignement du corps, Varisthasana attire une attention plus profonde sur cela, car le corps doit s'équilibrer d'un côté des épaules, des poignets, des pieds et des hanches. Ne laissez pas vos hanches s'effondrer vers le sol afin de trouver une sensation de légèreté dans le poignet ou l'épaule.





Balasana – La Posture de L'Enfant



Asana Dynamique – Archer Virabhadrasana

Commencez debout. Écartez les pieds. Avancez le pied droit avec le genou droit légèrement plié et aligné avec les orteils. Le pied gauche est en arrière, perpendiculaire à la droite. Le genou est droit. Relevez les deux bras comme si vous tiriez un arc et une flèche.

Sur les deux mains, enroulez les doigts dans les coussinets des paumes, les pouces vers le haut. Le bras droit est tendu droit devant vous et le bras gauche est plié, près de la poitrine, comme s'il tirait l'arc. Fixez votre regard ferme sur le pouce droit. Les deux bras doivent être

parallèles au sol. Inspirer grandissez-vous vers le haut et expirer et plonger dans la posture, pliez le genou devant.



Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra : <https://youtu.be/gAt-2gNkHos>

Méditation Dynamique – Calmez l'esprit et tournez l'attention vers l'intérieur. Couvrez vos oreilles à l'aide des index et coupez-vous du monde momentanément et complètement. Respirez profondément.

« Lorsque nous tournons notre attention vers l'intérieur, nous soustrayant aux perceptions externes, nous pratiquons Pratyahara. »

Sutra 2.54

Pratyahara = le retrait ou contrôle des sens

Pratti = loin de

Ahara = alimentation, ce que l'on assimile

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti