

Thème de la semaine 04 Janvier : **Accepter les Changements**

**Mantra:** <https://youtu.be/kag0aJqQsGo>

**Savasana** – Connectez-vous à votre respiration abdominal. Relaxer votre esprit.



**La Posture de Libération de Vent Pawanmuktasana** – Pousser la lombaire vers le tapis, contracter le ventre et garder le pied flex pour la jambe au tapis.



**L'étirement jambe croisée** – Respiration Complete dans la posture, la cheville droite sur le genou gauche. Garder l'ouverture du genou droit.



**Le Bâton Allonge** – Contracter le ventre et les jambes ; rentrer le menton vers la poitrine.



**Inspirer et soulever une jambe**, expirer et poser délicatement par terre.



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

**Tourner sur un côté et prenez votre temps pour passer en Padmasana.**

**Posture Assise jambes croisées – Padmasana**



**Pranayamas** – Régule le souffle et accroit l'énergie vitale

**La Respiration Ventrale** – Assoyez – vous dos droit, détendez la mâchoire et le visage. Ramener les épaules vers le bas, poitrine ouverte. Les mains sur le bas du ventre. Inspirer sur 5 temps en sentant l'écartement de vos doigts puis expirer sur 8 temps.

**La Respiration Yogique complète avec Rétention pulmonaires pleines** – Inspirer et monter le souffle : ventre, côtes et clavicule retenir le souffle et expirer complètement.

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



**Posture d'équilibre – Le Danseur Natarajasana**





**Le Guerrier II** – Garder les bras tendus jusqu'au bout des doigts.



**La Posture de L'Enfant** – Lâcher Prise, respirez et étirer le dos dans la posture



**Le Chat en Equilibre** – Inspirer et soulevez le bras gauche et la jambe droite. Garder le regard vers le tapis.



**Le Pigeon** – Kapotasana Genoux placés sous les hanches, placez le tibia en diagonal par rapport au buste, la jambe à l'arrière est tendu et collée au tapis. Détendez le visage et respirez avec ouverture de poitrine. Allongez-vous vers l'avant.





**La Grenouille – Bhekasana** Garder les coudes sur les épaules, écarter les pieds vers l'extérieur.



**Balāsana \_ La Posture de L'Enfant**

**La Torsion Assise – Inspirez vers le haut et expirez regardez derrière vous.**



Asseyez-vous en tailleur, ischions ancrés au sol, faites des cercles avec le haut du corps en partant de la taille. Inspirez en arrière et expirez en avant.

**Poisson – Matsyasana** – jambes pliées - Ramenez la conscience au centre de la poitrine.



**Savasana** – Bouger délicatement la cervical à gauche et à droite.

**Pashimottanasana** – 3 fois 2 minutes



**Posture de La Tête de Vache** 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.





## La Posture du Chien Dynamique

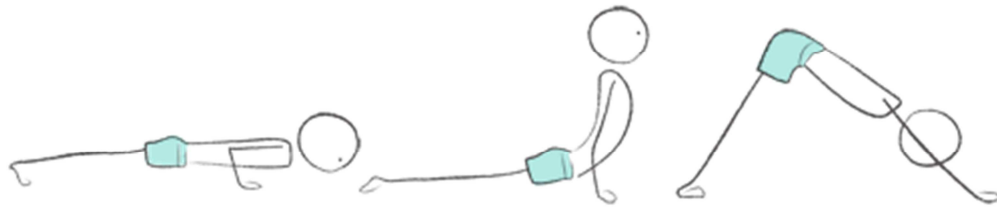
Chien tête en haut



– Si vous n’arrivez pas à décoller vos jambes (tibia et genoux) du sol, vous pouvez vous aider de vos genoux.  
Pour réaliser la position chien tête en haut.

Chien tete en bas





**Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra [https://youtu.be/zBz0\\_kemSgs](https://youtu.be/zBz0_kemSgs)**

**Méditation Dynamique** – Concentrer le regard sur un objet ou une bougie pendant 3 minutes.

« Tout est possible, dès lors que nous nous ouvrons à cette idée. »

Rajshree Patel

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti