

Thème de la semaine 25 Janvier : **Renforcer son Equilibre**

**Mantra** <https://youtu.be/6xDyPcJrI0c>

**Savasana** – Connectez-vous au souffle en conscience et avec compassion vers vous-même. vital. Installez une respiration de plus en plus profonde. Exagérer le mouvement du ventre.



**L'Étirement du Chat** – Pliez la jambe droite et ramenez le genou droite vers la gauche, laisser la jambe gauche étirer mais détendu. Tournez la cervical vers la droite. Inspirer et étirer la taille.



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

**La Torsion Allongé jambes tendues** – A partir de la posture d'enlacer les genoux, ramener les genoux vers la poitrine et ensuite vers la gauche. Étirer les jambes.

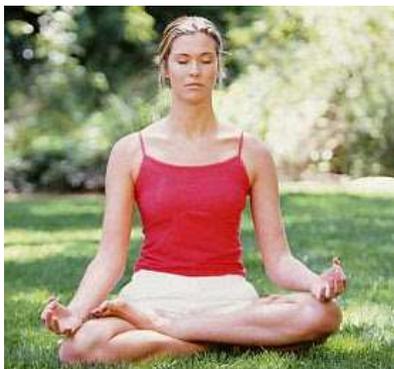


**La Posture des genoux à la poitrine** – Faites des cercles avec les genoux – automassage du bas du dos. Laisser la cervicale détendue.



**Tourner doucement vers un côté pour passer en Padmasana.**

**Posture Assise jambes croisées – Padmasana**



**Pranayamas –**

**Kapalabathi – La Respiration du Feu** Il s'agit d'expirer rapidement par les deux narines en contractant vigoureusement les muscles abdominaux. Puis l'abdomen se relâche, ce qui provoque une inspiration automatique. 3 cycles de 15 respirations. Faites une pause entre chaque cycle. Ajouter à la fin d'un cycle une rétention poumons pleins, en restant le temps que l'on est confortable.



### **Brahmari Pranayama**

Fermer ses oreilles, et lors d'une expiration lente, produit un son qu'il fait vibrer dans la tête, comme le bruit d'un bourdon.



Inspirez profondément et bouchez les oreilles en appuyant délicatement sur les pavillons des oreilles avec chaque index, coudes levés. À l'expiration, depuis le fond de la gorge, vous émettez alors un son qui ressemble au bourdonnement d'une abeille. Sentez la vibration sonore qui résonne dans votre crâne. La bouche et la mâchoire sont fermées.

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

**Tadasana** avec étirement Latérale en équilibre sur une jambe.



### **Posture d'équilibre – Variations de La Montagne**

Inspirer vers le haut et soulevez les talons du tapis. Regarder vers le ciel et baisser les épaules.



A partir de La Montagne attrapé un genou et garder le bassin droit.



**Savasana**

**Flexion Avant** jambes encartés



**Anjaneyasana** – Fente Basse Variante - paumes de main devant le cœur Après quelques minutes de recentrage, effectuez une flexion latérale et une torsion de chaque côté.



**Utthita Parsvakonasana** -





## Balasana – Posture de L'Enfant

INITIATIK YOGA

### Balasana

posture de l'enfant

Diagram illustrating the Balasana (Child's Pose) posture. The diagram shows a person in a black outfit performing the pose on a grey mat. Arrows point to specific anatomical features and instructions:

- Omoplates tirées vers le bas (Shoulder blades pulled down)
- Tête relâchée vers le sol (Head relaxed towards the floor)
- Bassin relâché vers les talons (Pelvis relaxed towards the heels)
- Épaules tournées vers l'extérieur (Shoulders turned outwards)
- Coudes soulevés du sol (Elbows lifted from the floor)
- Mains pressées dans le sol (Hands pressed into the floor)

© Tous droits réservés

www.etresoi.io

**La Table** – Conscience à la région ventrale.



Prenez le temps de bouger la tête de gauche à droite doucement dans Savasana.

**Purvottasana avec Paschimotanasana – 5 fois**





**La jambe bercée** - Assis, jambes croisées et dos droit, soulevez une jambe et prenez-la dans les bras. bercez-la avec de petits mouvements de rotation vers la gauche, vers la droite, en reculant au maximum le genou vers l'arrière.



**La Déesse Dynamique – Inspirer et soulever le bassin, mains en prière**



**Expirer et plier les genoux avec pouce et index ensemble Chin Mudra.**



**Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra <https://youtu.be/7HBWkAfo6ls>**

**Méditation Dynamique – Rotation des Epaules**

«Mettes votre cœur, votre esprit, votre intelligence et votre âme même dans les petites actes.»

**Swami Sivananda**

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti