

Thème de la semaine 22 Février : **Renforcer sa Force Vitale**

Mantra <https://youtu.be/92FCwDjHDME>

Savasana – Connectez-vous au centre, à votre mouvement respiratoire. Contracter le ventre à la fin de chaque expiration.



La Torsion Allongée – Jathara Parivarstasana - En expirant, amenez vos jambes sur le côté gauche, comme pour les laisser reposer sur le sol, en laissant votre hanche droite se détacher du tapis de yoga. La gravité doit entraîner vos jambes vers le bas et vous ne devez pas lutter. Votre jambe gauche doit toucher le sol, et votre cheville droite doit être posée sur la cheville gauche. Tournez la tête vers le côté droit.



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

La Tête de Vache Allongée – A partir de la posture d'enlacer les genoux, le dos reste bien aplati, notamment la partie lombaire et les genoux sont fléchis à 90°, soyez attentif à ne pas forcer le mouvement dans l'articulation des genoux, mais travaillez surtout celles du bassin. Tenez vos pieds par leur partie extérieure et avec chaque expiration approchez les vers le sol.



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



Faites des roulades en avant et en arrière pour passer en Padmasana.

Posture Assise jambes croisées – Padmasana



Pranayamas –

6 cycles de Respiration Yogique Complète en doublant l'expire - avant de commencer l'exercice concentrez-vous sur le mouvement du souffle. Inspirer le nez en 5 par l'abdomen, poitrine, clavicules et expirer par le nez en 10 clavicules, poitrine, abdomen.

Anuloma Viloma - Le dos bien droit, les épaules souples relâchées vers le sol, le sommet du crâne qui tire vers le ciel. Puis **main gauche** relâchée sur le genou en **Chin Mudra**, joindre le pouce et l'index et **main droite** en **Vishnu Mudra** (comme sur la photo) fermez l'index et le majeur, puis on peut ainsi boucher la narine droite avec le pouce et la narine gauche avec l'annulaire.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur les sensations intérieures.

Prenez une profonde inspiration, puis bouchez la narine droite et **expirer à gauche** /puis **inspirez profondément à gauche** et enlevez le pouce de la narine droite et **expirez à droite**, puis **inspirez à droite** et **expirez à gauche...**



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 – Tenez-vous droit en Tadasana.

Inspirez et levez les bras vers le ciel. Croisez vos mains avec vos index pointant vers le ciel. Vos biceps sont proches de vos oreilles et de votre menton et votre dos est droit.

Faites un pas en avant avec votre pied droit.

Maintenant, transférez lentement tout votre poids sur votre pied droit et commencez à lever le pied gauche sur le sol. Concentrez-vous sur le maintien de votre colonne vertébrale qui doit rester droite en tout temps. Continuez à lever votre jambe gauche et penchez-vous en avant pour former un T avec vos bras tendus et la jambe. Revenez lentement à Tadasana.



Guerrier 1 – Dans cet Asana est important que les hanches soient vers l'avant et que le pied arrière soit posé sur un angle de 45°. Il est possible que cette combinaison ne fonctionne pas pour toi pour des raisons anatomiques. Si tu sens que tes hanches vont vers le côté ou que ton corps se tourne, pose le pied arrière en parallèle avec le tapis, laisse seulement la pointe du pied arrière au sol et essaye de toucher le sol avec le talon.



Guerrier 2 - Le pied arrière pointe vers l'extérieur à 90 degrés. Le côté extérieur du pied arrière reste bien à terre, la jambe est complètement tendue. Les hanches sont face à l'extérieur. Le genou avant forme un angle droit et une ligne avec la cheville. Les épaules sont détendues. Les bras forment une ligne.



Savasana

Sarvangasana – La Posture sur les Epaules



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.



Le Pont Dynamique - Ramenez vos pieds près des fessiers, écartés à la largeur de vos hanches, et gardez les bras le long du corps. En inspirant, poussez avec vos pieds dans le sol et levez tranquillement le nombril vers le plafond. L'abdomen, le thorax puis la poitrine se soulèvent et, à la fin de l'inspiration, le menton est complètement collé contre le sternum. Vous redescendez ensuite au sol en expirant.



Le Chien tête en bas et en haut Dynamique – Inspirer et rentrez en chien tête en bas et dans l'expiration, redescendez les fesses vers le sol en position de pompes, puis arquez le dos, poitrine en avant, bien ouverte et tête vers le haut.

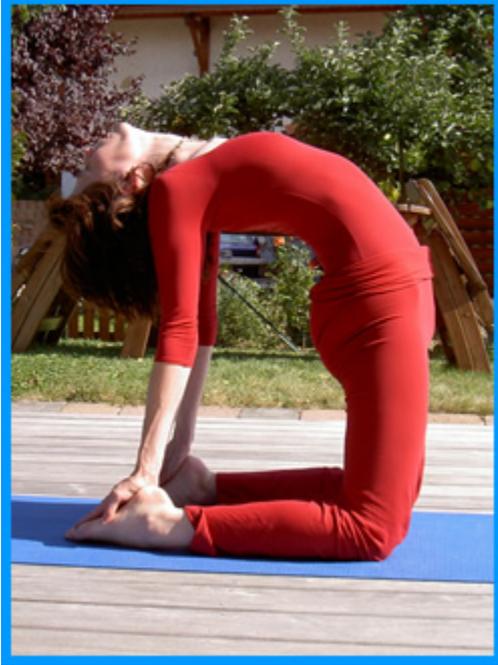


Balāsana – Posture de L'Enfant



Le Chameau - commence à genoux, mains à l'arrière des cuisses. Inclinez le buste en avant, menton sur la poitrine et nuque allongée. Levez la tête et étirez doucement le buste en arrière en projetant le sternum en avant, toujours bien gainé. Ouvrez bien la région thoracique. Contractez les fessiers.

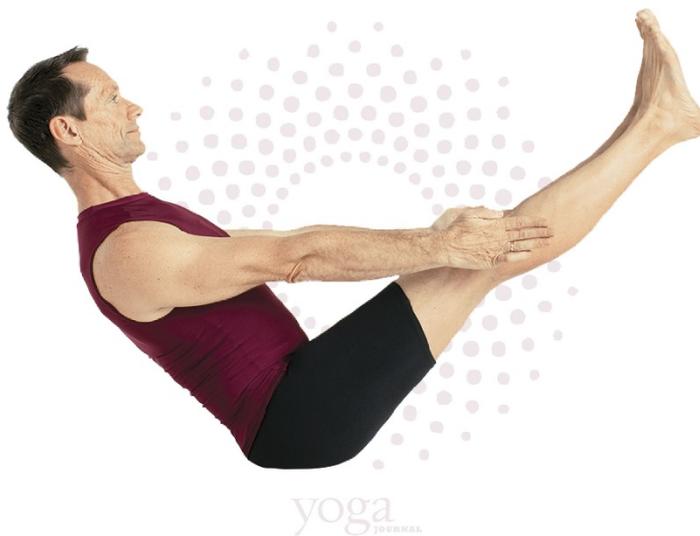




Chat Vache



Le Bateau – Navasana - Dans un première temps vous pouvez garder les mains derrière les dos jusqu'à trouver l'équilibre.



Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra <https://youtu.be/ma5NJ3ucV4M>

Méditation Dynamique – Envoyer une énergie de paix a quelqu'un, visualiser na personne.

«Allez au-delà de la science, dans la région de la métaphysique. La véritable religion dépasse l'argument. Elle peut seulement être vécue tant intérieurement qu'extérieurement.»

Swami Sivananda

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti