

Thème de la semaine 08 Mars : **Retrouver sa Force Intérieure**

Mantra : <https://youtu.be/B2XkzZR4ROU>

Savasana – Connectez-vous au souffle et installez une respiration de plus en plus profonde. Laissez votre corps se fondre dans le sol.



L'Étirement du Chat – Pliez la jambe droite et ramenez le genou droite vers la gauche, laissez 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.

Le Papillon Allongé – Joignez les plantes des pieds, genoux vers l'extérieur. Si vous avez mal placez un coussin sous vos genoux. Posez les mains sur le ventre et envoyez votre souffle dans vos mains.

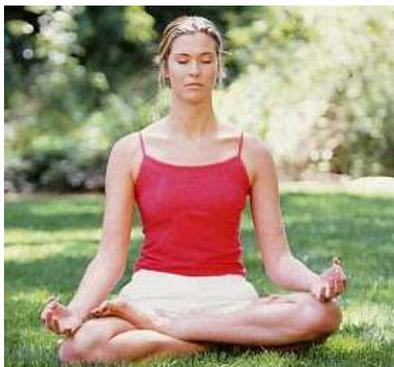


La Posture des genoux à la poitrine – Faites des cercles avec les genoux – automassage du bas du dos. Laisser la cervicale détendue.



Des roulades pour passer en Padmasana.

Posture Assise jambes croisées – Padmasana



Pranayamas –

10 Cycles de Respiration Yogique Complete avec rétention pulmons vides

Poitrine ouverte, épaules en arrière, menton légèrement rentre et visage détendu.
Concentration entre les sourcils – **Ajna Chakra**

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 troisième œil.

Tadasana avec étirement Latérale en équilibre sur une jambe.



Posture d'équilibre – Variations de La Montagne

La Demi Lune



Triangle – Trikonasana – Bien allonger la colonne, sternum ouvert, ne pas oublier de basculer le bassin lateralement

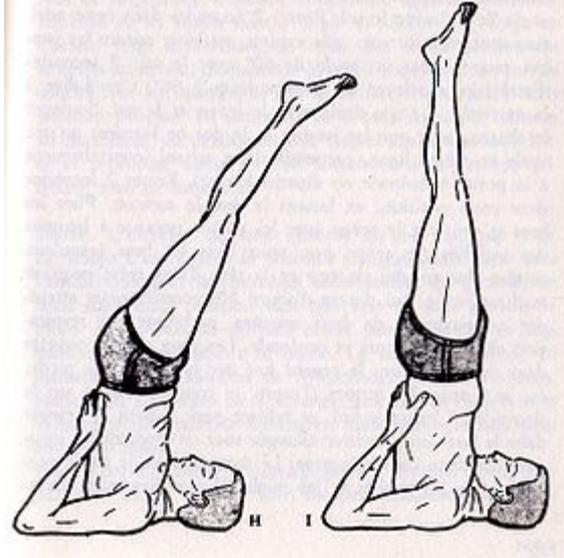


Variation Triangle -



Savasana

Sarvangasana – La Chandelle – Ramenez la conscience au Chakra de la gorge.



Poisson – Ouverture de la cage thoracique.





Ardha Matsyendrasana - En position assise au sol, jambes allongées, plier la jambe droite et amener le talon du pied droit au niveau du périnée, le genou droit reste en contact avec le sol. Plier la jambe gauche et placer le talon gauche à plat au sol à l'extérieur du genou droit. Tournez le thorax vers la gauche et placer la main gauche au sol derrière la fesse gauche. Attraper la face interne du pied gauche avec la main droite. Tournez au maximum le buste vers la gauche. S'il n'est pas possible d'attraper le pied, amené l'avant-bras et la main le long de la cuisse gauche tout en poussant la cuisse gauche vers le ventre de façon à verrouiller au maximum la posture.



Papillon – Etirez-vous vers le ciel dans l'inspiration et plongez en avant dans l'expiration.



La Cigogne - Pieds parallèles, inspirez en levant les bras et basculez vers l'avant à partir du bassin, jambes tendues, bras de chaque côté des oreilles. Relâchez bien la tête et laissez le poids du buste créer votre équilibre. Sur une inspiration, relevez-vous lentement, toujours par la charnière des hanches, en allongeant le buste et en contractant le périnée.



La Table – Conscience à la région ventrale.



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

Asana Dynamique - Le Bâton soutenu par les quatre membres - Chaturanga Dandasana

Ces postures sont difficilement accessibles pour les débutants. Voici donc quelques variantes:





Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra <https://youtu.be/PszSx4HvKAA>

Méditation Dynamique – Appréciez le Silence

«Là où le mental te limite, l'énergie du cœur est infinie.»

Marie Milla

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti