

Thème de la semaine 22 Mars : **Permettre à cette vie de Fleurir**

**Mantra** : <https://youtu.be/RwPdA1BRgro>

**Savasana** – Prenez quelques minutes pour observer votre respiration. Respirer naturellement, essayer de ne pas réfléchir, laisser le mouvement du souffle s'approfondir progressivement.



**Le Papillon Allongé** – Laisser faire la force de gravité agir et faire tomber les cuisses vers le sol. Plante des pieds ensemble. Respiration abdominal.



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

**Respiration Abdominal** - Pliez les genoux et coller le bas du dos et les pieds au tapis. Paumes des mains vers le ciel. A la fin de chaque expiration contracter le ventre.



**Le Bâton Allongé** – Garder la conscience au bas du dos et bien collé au tapis. Rentrez le menton vers la poitrine. Écarter les orteils, pieds flex.



**La Posture du Centre Variation** -Allongé sur le ventre, levez les jambes à la verticale en les gardant légèrement fléchies. Levez les bras vers le haut, entrecroisez les doigts, index tendus. Sur **une inspiration**, tirez les bras vers le haut, décollez la tête et les omoplates du sol. Sur **l'expiration** détendez-vous en Savasana.



Des Roulades en avant et en arrière pour passer à la posture assise.

## **Posture Assise jambes croisées – Padmasana**



### **Pranayamas :**

En respirant pleinement, nous faisons de la place pour tous nos organes physiologiquement, mais aussi spirituellement; cela nous permet de créer de l'espace pour une paix intérieure.

### **Samavritti pranayama : La Respiration en carré**

La respiration en carré (ou égalisée) est une technique de respiration utile pour relâcher les tensions tout en augmentant sa concentration.

**Inspirez sur 4 temps**

**Retenez votre respiration, poumons pleins, sur 4 temps**

**Expirez sur 4 temps**

**Retenez votre respiration, poumons vides, sur 4 temps**

### **Respiration Yogique Complete avec pause Poumons Vides –**

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

Inspirer en 4 temps, expirer en 8 et garder les poumons vides avec la concentration au troisième œil.

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

**Étirement Latéral en Padmasana** – Inspirez vers le haut et expirez sur le côté. Étirez les côtes et gardez la poitrine ouverte.



**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 Respiration Yogique en 3 Temps

Basculer le poids du corps vers le pied droit et après vers la gauche.



**Posture d'équilibre – Le Plongeur** Le tronc est engagé pour aider à maintenir la posture, vos jambes sont à la fois étirées et renforcées à mesure qu'elles s'allongent mais s'engagent pour rester stables. Et la poitrine est ouverte au fur et à mesure que les bras sont toniques. Paumes des mains vers le haut.



**Savasana**

**Sarvangasana – La Chandelle**



**Le Poisson Matsyasana** – Ouvrez votre cœur. Respirations Complètes dans la posture.



**La Fente Basse - Anjaneyasana** Posez le genou gauche au sol et, sans bouger le genou droit, faites glisser le genou gauche vers l'arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement agréable. Tendez les bras vers le haut, à côté des oreilles, à la verticale. Libérer la nuque et les épaules. Étirez le coccyx vers la terre. Sentez l'étirement à l'avant de la hanche et de la jambe gauches.



**Flexion en avant en Padmasana** – Inspirez et grandissez vers le haut. Expirer et plonger en avant. Cervicale détendue.



**Le Héros – Virasana** - Un petit coussin peut être placé entre l'arrière des cuisses et les mollets. Gardez le bas du dos droit. Gardez la conscience de la poitrine ouverte; Inspirer et étirez vers le haut.



**Expirez** – mains en prière



**Balasana – La Posture de L'Enfant**



**Variante de Balasana – Torsion avec ouverture de poitrine**



## Le Triangle – Trikonasana



**Asana Dynamique** – Flexion avant avec étirement des épaules. Debout, les pieds à la largeur des hanches, les bras le long du corps. Inspirer et étirez-vous vers le haut et légèrement en arrière.



Expirer et effectuer une flexion du tronc vers l'avant en gardant les genoux légèrement fléchis. La tête est dirigée vers le sol dans le prolongement de la colonne vertébrale. Agripper les mains derrière le dos et éloigner les bras du dos pour étirer les épaules.



**Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra <https://youtu.be/9BD1y0TOk3o>**

**Méditation Dynamique** – Détendre les yeux. Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, puis posez-les sur vos yeux. Laissez vos yeux absorber la chaleur et sentez-les se détendre.

« Ta tâche n'est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et trouver tous les obstacles que tu as construits contre l'amour. »

Rumi

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti