

Thème de la semaine 26 Avril: **Explorer ses Émotions plus Librement**

**Mantra** : <https://youtu.be/ivCOrc1HWxl>

**Savasana** – Laissez le mouvement respiratoire apaiser le corps et nourrir l'esprit. Approfondir la respiration délicatement. Envoyez doucement votre souffle vers le centre du sternum. Détendez tout l'arrière du corps et les traits du visage.



**La Demi-Lune au** - Étirez les bras derrière la tête et étirez tout l'arrière du corps. Croisez la cheville gauche sur la cheville droite. Attrapez le poignet gauche avec la main droite et penchez le buste vers la droite.



**Apanasana - La Posture D'élimination** - La pression de la jambe contre le ventre compresse et stimule les fonctions digestives d'assimilation. Détendez les épaules e la cervicale.



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

**La Torsion Couche** - Prenez le temps d'approfondir la respiration thoracique.

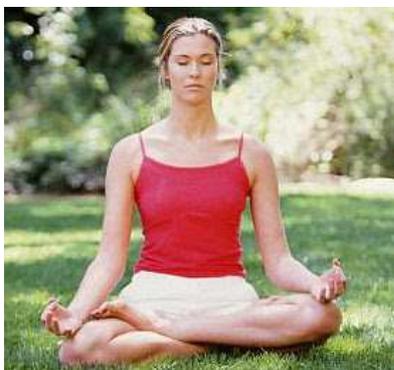


**La Torsion Couche avec jambes étirées**



Tournez vers un côté, restez un moment dans cette posture avant de passer à Padmasana.

**Posture Assise jambes croisées – Padmasana**



**Pranayamas** : D'abord observez simplement comment vous inspirez et expirez. Avec votre respiration naturelle, sans chercher à la contrôler, comptez le nombre de secondes que dure votre inspiration. Faites de même avec votre expiration.

## **Respiration Yogique Complete en pleine conscience –**

Dans la respiration Yogique consciente, une quantité d'air beaucoup plus grande atteint les poumons et gonfle d'avantage le tissus alvéolaire.

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

Contracter les muscles abdominaux à la fin de chaque expiration a fin de expulser complètement l'air.

## **La Respiration Alternée – Nadi Shodhana Pranayama**

Vous utilisez votre main droite pour fermer les narines. Pliez l'index et le majeur. Afin de respirer par une seule narine à la fois, vous fermez alternativement la narine droite avec le pouce et la narine gauche avec l'annulaire. Fermez en appuyant délicatement sur le côté de la narine.

Fermez la narine droite avec le pouce et inspirez lentement par la narine gauche. Fermez la narine gauche et ouvrez la narine droite.

Expirez par la narine droite puis inspirez toujours par la narine droite, puis fermez-la.

Expirez par la narine gauche puis inspirez toujours par la narine gauche, puis fermez-la.

Continuez sans pause et respirez doucement d'une manière fluide le plus silencieusement possible. Après avoir terminé, pausez la main sur le genou et respirez normalement.

**Restez immobile pendant quelques instants avant de bouger le corps.**

Restez quelques minutes avec **Anjali Mudra**. Paume contre paume, devant le sternum à la **hauteur du cœur, les mains pressent légèrement l'une dans l'autre et les épaules restent détendues**. Laissez la respiration couler naturellement.



**Le Papillon – Badhakonasana** Gardez la ouverture de poitrine et baissez les épaules.



**La Torsion Assise – Inspirer et grandissez vers le ciel avant la torsion.** fait tourner la colonne vertébrale autour de son axe.



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

**Tadasana** avec Respiration Yogique en 3 Temps

Basculer le poids du corps vers la droite et après vers la gauche. Garder la conscience aux pieds; fermement ancrés au sol.



**Posture d'équilibre – Le Danseur Natarajasana** Se placer en montagne. Déplacer le poids du corps sur la jambe droite et plier le genou. Prendre la cheville gauche avec la main gauche.



## Savasana

**La Demi Chandelle** – Gardez les jambes actives et les pieds flex. Vos muscles abdominaux sont contractés. Tenez la posture tant que vous la trouvez confortable.



**La Charrue** - Respirations Complètes dans les postures.  
Si la posture n'est pas agréable pliez les genoux et écartez les jambes.



**Savasana** – Bougez lentement la tête de gauche à droite.

**Savasana**

### Lion – Simhasana 3 X 6 Respirations

Grâce au “**rugissement du lion**”, la posture agit sur Visshudda Chakra, le centre énergétique qui correspond à l’écoute, à l’expression et à la communication ; elle nettoie alors les poumons et la gorge de tous les mots retenus et de toutes les émotions ravalées.

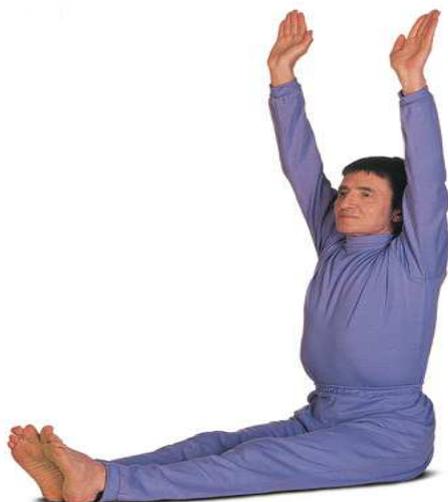


### Balasana – La Posture de L’Enfant



Placez les mains au sol à côté des oreilles pour sortir de la posture.

**Paschimottasana – La Flexion Avant** - Sur l'inspiration agrandissez vers le haut. Sur l'expiration, gardez le dos droit, penchez-vous en avant aussi loin que possible à partir des hanches. Les genoux restent tendus.



**Le Poisson - Matsyasana** - Le travail sur l'ouverture du thorax permet de travailler sur le chakra du cœur.



**Le Guerrier Variante – Virabhadrasana** Dans la légende, le guerrier détruit, mais il crée. Cette posture va permettre de briser tous les liens, tous les nœuds qui sont autant de frein pour avancer sur le chemin. Il faut être souple sur ses appuis, les chevilles, tout en se sentant bien ancré au sol. Le genou du pied avant va se plier à 90 degrés. La cuisse est perpendiculaire au mollet. Le genou doit rester dans l'alignement du talon.



### Le Chameau



YOGA  
Ushtrasana  
Camel Pose



Enlacez les genoux

**Asana Dynamique – Le Pont - Setu Bandha Sarvangasana**

**Inspirer et contracter le périnée, fessier, cuisses et ventre vers le haut.  
Expirer et descende le bassin.**



**Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra :** <https://youtu.be/3vq6Ot2RiEc>

**Méditation Dynamique** – Rotation de Cervical. Gardez toujours la conscience dans l'ouverture de la poitrine. Baissez les épaules.

«Une période d'échec est un moment rêvé pour semer les graines du succès. »

Paramahansa Yogananda

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti