

Thème de la semaine 17 Mai: **Libérer les blocages**

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

Savasana – Votre dos est contre le sol, ni cambré, ni collé au sol, les jambes tendues sont légèrement écartées et les pointes de pied qui « tombent » vers l'extérieur. Les bras légèrement écartés, paumes tournées vers le ciel. Les yeux fermés, la respiration doit être naturelle, non forcée et va progressivement s'allonger, ralentir et s'approfondir.



Le Papillon Couché- SUPTA BADDHA KON ASANA - Sacrum bien collé au sol et les pieds joints au plus près du périnée. Si le fait d'approcher les talons vers le périnée fait lever les genoux, ne les approchez pas trop. Posez les mains sur les cuisses. Ouvrez l'aîne à chaque expire



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

Jathara parivartanasana : posture de torsion du ventre. Levez vos deux bras jusqu'à ce qu'ils soient à la même hauteur que vos épaules, avec la paume de vos mains vers l'extérieur. Gardez les épaules au sol et les jambes étirées.



Posture du Bâton Allongé - Vous êtes allongé sur le dos, bras le long du corps, paumes au sol. Expirez. Sur une inspiration, levez simultanément les jambes tendues à la verticale, talons tendus vers le ciel. Contracter le ventre.



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.

Bastrika abdominal

Le Bastrika abdominal est un **souffle rapide** (plus ou moins 50 respirations à la minute) qui se fait **uniquement dans le ventre**, au niveau du nombril.

Il faut chercher à produire **une inspiration et une expiration brèves, de même durée, de même intensité et distinctement séparées.**

Notez que, naturellement, notre expiration est plus puissante que l'inspiration. Une des petites difficultés du début est de trouver une inspiration aussi profonde et intense que l'expiration. Ce pranayama attise ce que le yoga appelle "le feu". Ce sont des énergies de force, de **puissance**, d'**endurance** et de **stabilité**.

La Respiration Yogique – La Respiration de Base

La respiration yogique consiste à inspirer et expirer par le nez, en déplaçant le souffle dans notre corps. A l'inspiration, on va déplacer notre respiration de notre zone abdominale à notre cage thoracique à notre poitrine. Lors de l'expiration, nous allons transférer notre respiration de notre poitrine, à la cage thoracique en terminant au ventre.

Chaque inspiration et chaque expiration se décomposent en 3 étapes corporelles ou encore en 3 étapes respiratoires :

La respiration abdominale qu'on ressent au niveau du ventre quand celui-ci se gonfle et se dégonfle au rythme du diaphragme qui monte et descend.

La respiration thoracique qu'on ressent au niveau de la cage thoracique quand nos côtes s'ouvrent et se resserrent pour faire de la place au diaphragme et aux poumons.

La respiration claviculaire qu'on ressent au niveau de la poitrine quand celle-ci se soulève et s'abaisse pour faire de la place dans le haut des poumons.

Restez immobile pendant quelques instants avant de bouger le corps.

Restez quelques minutes avec **Anjali Mudra**. Paume contre paume devant le sternum.



HINDOL ASANA - Posture du berceau. Le pied est fixé à l'intérieur du bras fléchi, le coude est tenu par l'autre bras. Le mollet est le plus parallèle au sol possible. Les épaules sont ouvertes et parallèles au sol. "Bercez" le pied délicatement vers la gauche et vers la droite.



La Torsion Assise - Prenez une posture assise et faites en sorte que vous soyez à l'aise avec les pieds devant. Puis, faites plier la jambe droite et mettez-la sur l'autre. Virevoltez le dos à droite, tentez d'atteindre la vue la plus éloignée derrière vous et ne courbez pas le dos.



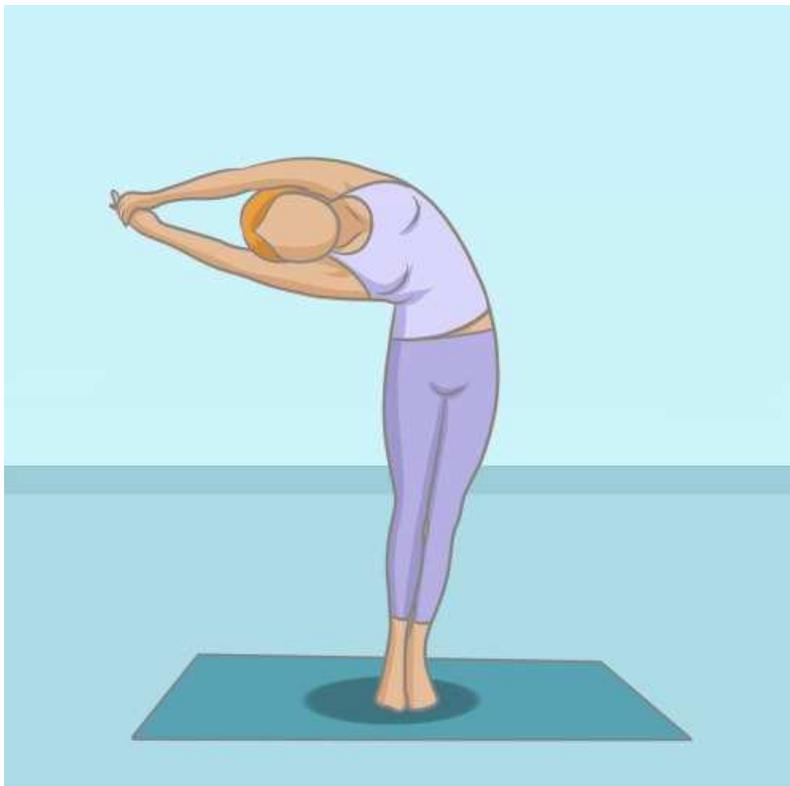
Surya Namaskar – La Salutation au Soleil – 6 X Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps, gardé la conscience au cœur.

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.



La Posture de La Demi Lune - Penchez-vous latéralement en prenant soin de rester dans l'alignement, sans vous pencher vers l'avant ni vers l'arrière. Le visage est de face tandis que l'oreille va vers l'épaule. Les doigts doivent rester tendus sans raideur.



Posture d'équilibre – L'Avion Se placer en montagne. Déplacer le poids du corps sur une jambe. Garder le bassin aligné.



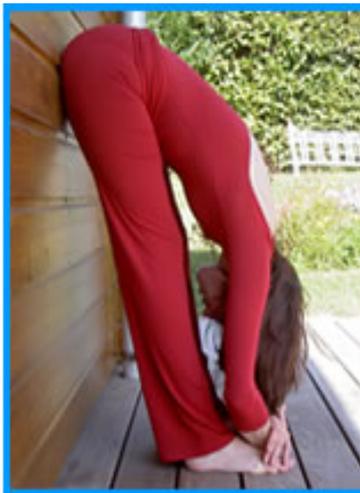
La Posture de Les Jambes au Mur



Posture Jambes Ecartees au Mur



Flexion Avant - Dos au mur, pieds écartés, et légèrement éloignés du mur. Basculer en avançant un peu le tronc. Se laisser aller en arrière, jusqu'à ce que les fesses soient en appui sur le mur. Le dos bien droit, les jambes tendues, se pencher maintenant en avant. Garder la tête droite, la poitrine dégagée et les épaules en arrière et après détendez-vous dans la posture. Si possible, ne pas fléchir les jambes.



Savasana – Bougez lentement la tête de gauche à droite

EKA PADA MARJARI ASANA - posture du chat sur une pàte. Levez la jambe à l'inspiration et levez le genou vers le front à l'expiration. Ouvrez la poitrine à l'inspire et arrondissez le dos à l'expire. Les deux bras tendus et perpendiculaires au sol.



Balāsana – La Posture de L'Enfant



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

La Posture du Pigeon - Démarrez à quatre pattes. Faites glisser le genou gauche vers l'avant et amenez le tibia gauche en diagonale sous le buste, le pied gauche devant le genou droit, l'extérieur du tibia gauche posé au sol. Glissez doucement la jambe droite vers l'arrière, en tendant le genou et en posant la cuisse au sol. Abaissez l'extérieur de la fesse gauche vers le sol. Placez le talon gauche juste devant la hanche

droite. La jambe droite doit être tendue dans le prolongement de la hanche et tournée légèrement vers l'intérieur, sa ligne médiane contre le sol.



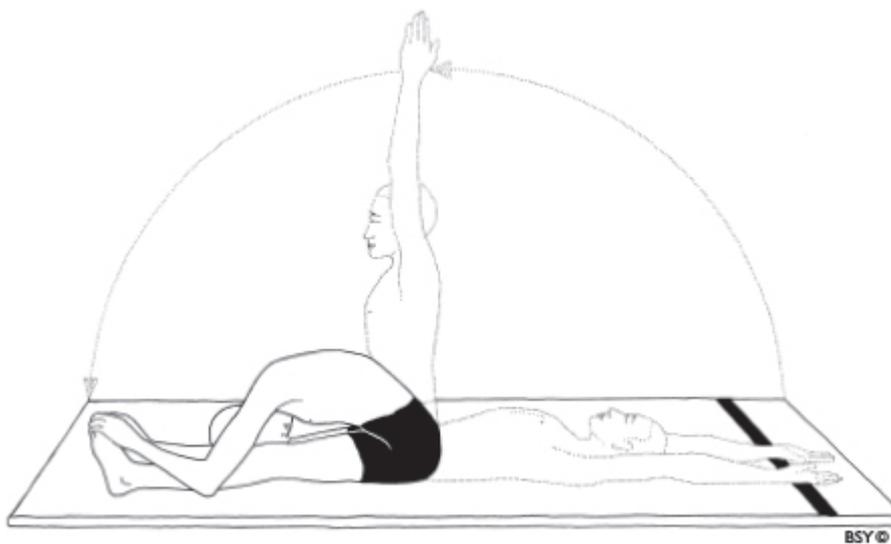
Le Guerrier Variante – Virabhadrasana





Enlacez les genoux

Asana Dynamique – Paschimottanasana



Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra : <https://youtu.be/d2xsgfy9kbE>

Méditation Dynamique – Ramenez l'oreille droite vers l'épaule droit et après à gauche.

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

Gandhi

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti