

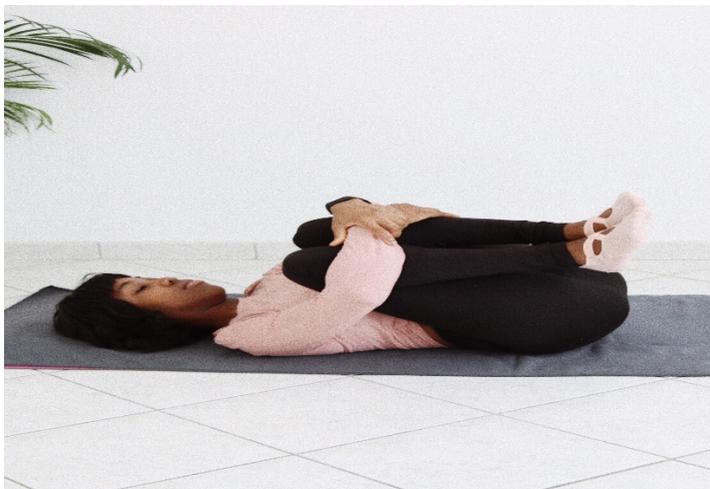
Thème de la semaine 24 Mai: **Regardez L'Intérieur**

Mantra : https://youtu.be/xoBpkz_yay8

Savasana – Votre objectif sera donc simplement de **maintenir le regard vers l'intérieur** autant que possible. Profitez-en pour observer vos pensées, sans les juger. Laissez-les simplement passer devant vous ; elles ne vous appartiennent pas.

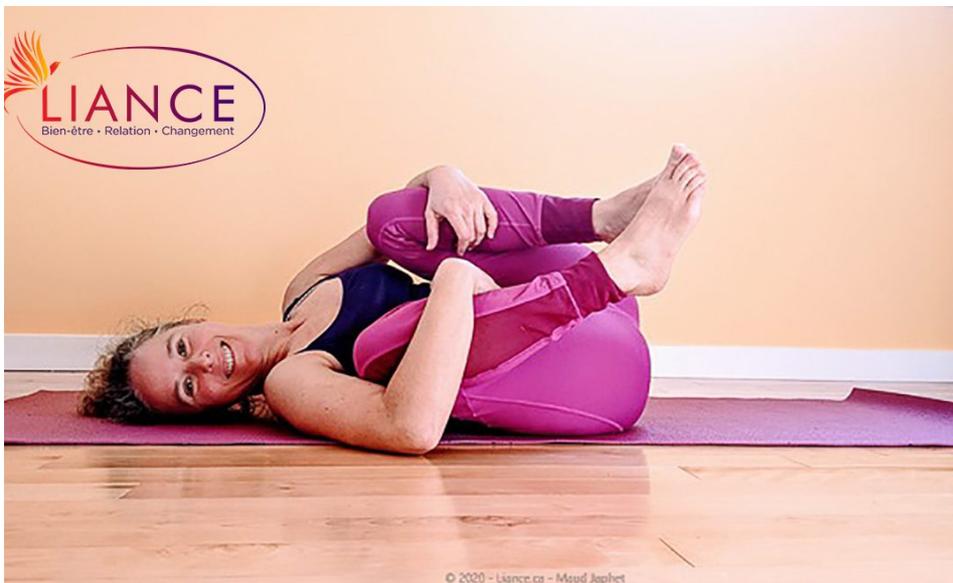


La posture de la pierre qui roule - Un automassage du dos. Enlacez les genoux et détendez la cervicale au sol. Rentrez le menton vers la poitrine. On ramène ensuite la tête contre les genoux et on s'enroule. On se balance doucement comme pour une chaise à bascule.





Balancez vous vers les côtés. Ramenez la tête ensemble avec votre colonne vertébrale.



Le chas de l'aiguille - Inspirez et en expirant ramenez la cuisse gauche vers le ventre. Déposez le dos du pied gauche sur la cuisse droite. Attrapez la cuisse ou la jambe droite en passant le bras gauche entre les deux cuisses. Tractez légèrement la jambe droite vers soi et sentez l'étirement de la hanche gauche. Puis relâchez et allongez les jambes sur le sol.



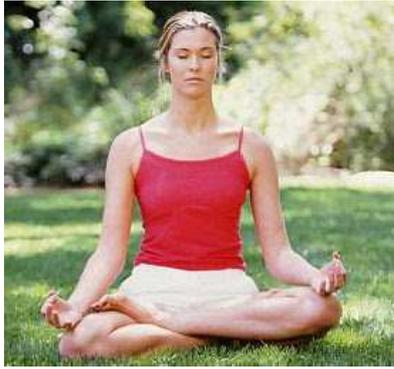
Enlacer les genoux – pendant 2 minutes et ramenez les genoux vers la poitrine.

Posture de Libération des Vents – Pas de tension au haut du dos. Posez bien la tête au sol. Gardez le pied de la jambe au sol flex. Respiration Abdominale dans la posture.



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

Posture Assise jambes croisées – Padmasana



Pranayamas : D'abord observez votre posture. Asseyez-vous confortablement. Rentez en contact avec votre intérieur, avec votre souffle. Relaxez le mental.

La respiration carré : 4 secondes d'inspiration, 4 secondes de souffle coupé, 4 secondes d'expiration, 4 secondes de souffle coupé.

La respiration ventrale basique : on inspire en gonflant le ventre et on expire en rentrant le ventre, lentement.

La Respiration Yoguique Complete avec rétention poumons vides- Inspirez profondément et expirez complètement. Posez votre menton sur les poumons vides et gardez la poitrine ouverte. On retient l'air puis on inspire lentement en relevant la tête.

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



Baddha Konasana – Le Papillon



Inspirez vers le haut et Expirez vers l'avant



Surya Namaskar – La Salutation au Soleil – 6 X Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps.

Tadasana avec Respiration Yoguique en 3 Temps. Basculer le poids du corps vers l'avant et l'arrière. Ancrez les pieds fermement au sol.



Posture d'équilibre – L'Aigle. Levez les bras devant vous et pliez les avant-bras de façon à ce que les doigts pointent vers le haut. Passez le bras gauche par-dessus le droit, au niveau de l'intérieur du coude. Enroulez-le bras gauche autour du droit de telle sorte que les paumes des mains viennent s'opposer et s'appuyer l'une contre l'autre (autant que vous le pouvez), pouces vers vous. Gardez les doigts pointés vers le haut. En appui sur la jambe droite bien enracinée dans le sol et à demi-fléchie, enroulez par-devant la jambe gauche autour du genou droit, cuisse gauche sur cuisse droit



Savasana

Le Demi Pont - Assurez-vous de garder les genoux pliés et séparés d'une largeur de hanches, ainsi que les pieds solidement à plat sur le sol. Reculez les talons aussi près que possible des fesses. Rentrer le nombril vers la colonne vertébrale. Inspirez et contractez périnée, cuisses, fessiers. Expirez et descendez le bassin. Gardez les bras au tapis les paumes des mains vers la terre.



Le Demi Pont sur une Jambe – Inspirez et montez le bassin vers le haut, expirez complètement. Inspirez et soulevez la jambe vers le plafond, appuyez forte sur le talon au sol. Expirez, contractez le ventre et pliez la jambe. Gardez la conscience au bassin aligné et détendez la cervicale au tapis.



La Demi -Sauterelle – Shalabhasana

Inspirez et contractez tout le côté gauche du bas du corps, Contractez jambe, fessiers et pied. Expirez et détendez le mouvement. Gardez les hanches au tapis. Placez les mains en bas des épaules. Les coudes collés aux cotes.



Balasana – La Posture de L'Enfant



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

La Posture du Demi Chameau - Ecartez une jambe vers l'avant et gardez la cheville tournée vers l'extérieur. Posez une main sur les hanches, le pouce sur le sacrum et l'outré sur le genou. Inspirez, engagez le bas du ventre et dirigez le coccyx vers les genoux pour créer de l'espace entre les vertèbres lombaires. Sur une autre inspiration, soulevez le sternum et rapprochez les coudes l'un de l'autre dans votre dos, pour laisser la cage thoracique s'ouvrir.



Ou La Posture Complete Le Chameau



Enlacez les genoux

Flexion en Avant – Paschimottanasana Expirez et plongez-vous vers l'avant.



Mettez-vous debout en pleine conscience du mouvement et souffle.

Flexion en Avant debout



Asana Dynamique – Chat – Vache – Chien Tête en Bas



Relaxation Finale pendant 15 minutes avec le Mantra : <https://youtu.be/H49xSe23FbE>

Méditation Dynamique – Pensez à une personne et envoyez-lui une énergie de paix. Visualisez la personne et concentrez-vous au troisième œil.

« Le Yoga est l'installation de l'esprit dans le silence. »

Patanjali

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti