

☆ Maintenir le lien vivant avec le yoga - Cultiver la confiance ♥

18 mars 2020

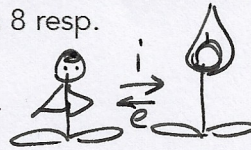
« Il s'agit de rester dans la confiance. Véritable force de vie, la confiance est une source féconde d'où jaillit la lumière qui éclaire notre chemin de vie. Alors notre cœur s'éveille et devient le réceptacle vivant de cet amour inconditionnel, spirituel qui prend sa source dans le souffle de l'esprit et nous ouvre à la joie d'être sans cause et sans objet, hors du temps, joie d'exister pleinement. »

Jeannot Margier

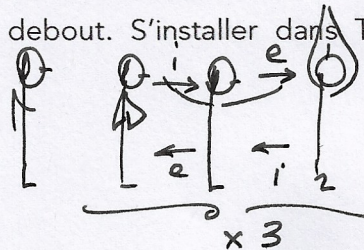
☆ Pratique asanas (10/15 min)

1/ En posture assise, prendre quelques respirations conscientes, calmes, profondes. Installer Ujjayi, dans un espace au centre de la tête, 6 à 8 resp.

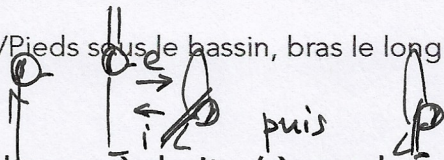
2/ Mouvement des bras, à partir des mains sur le cœur.



3/ Étirez-vous, relâchez vos membres avant de venir debout. S'installer dans Tadasana (revisiter le placement du corps, du souffle) ; s'ancrer !



4/ Pieds sous le bassin, bras le long des flancs



Alterner à droite / à gauche - 3x * bras à dr. du corps, regarder de mère ses'.
Puis au centre, 3x en dynamique / 6 à 8 respirations en statique

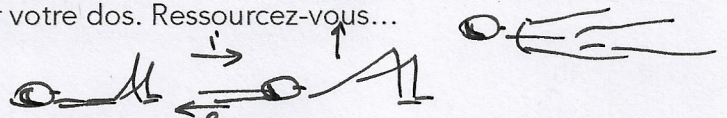
Amener la conscience de l'abdomen, du bassin libre, relâché, buste parallèle aux jambes.

Puis observez vos sensations, les effets sur le corps, le souffle & l'esprit de la posture.



5/ Prenez le temps de venir vous asseoir sur le tapis, puis de vous allonger sur votre dos.

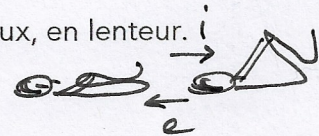
Prenez quelques respirations conscientes sur votre dos. Ressourcez-vous...



6/ Dvipadapitham - la table à 2 pieds

X6 - en conscience de l'ouverture du cœur (mouvement du souffle au niveau du sternum).

7/ En contre-pose, pratiquez 6x Apanasana, les mains sur les genoux, en lenteur.



8/ Retrouvez Savasana, pour laisser infuser la pratique.

Puis roulez sur un côté, et venir s'asseoir.



☆ 10/15 min de méditation du yoga

Dans une position assise confortable (sur une chaise si besoin), laissez-vous aller à l'espace de vos sensations corporelles, au va-et-vient du souffle et accueillez le silence. Créez dans votre mental un espace différent, trouvez une **idée positive**, favorable que vous puissiez faire fructifier, grandir, de manière à ce qu'elle devienne de plus en plus forte, plus présente que vos idées ou pensées négatives. Si le mental s'échappe... revenez sans vous juger à la simple conscience du souffle.

Octroyez-vous le temps de quitter la posture, de vous étirer et d'observer comment vous vous sentez avant de reprendre le cours de votre journée ou soirée.