

# CAHIER DE VACANCES

## YOGA Féminin

Été 2019

*Se reconnecter à soi grâce au soleil !*

YOGA *time*



Ce cahier yoga est destiné à un usage personnel, aux élèves qui suivent régulièrement mes cours et qui connaissent les précautions d'usage et la démarche du yoga.

Tenez compte des conseils de votre médecin le cas échéant.

Respectez votre corps dans tous les cas !

<https://www.yogafleur.com/>

Blog : <http://yogafleurdevie.blogspot.fr/>

 [facebook.com/yogafleur](https://facebook.com/yogafleur)

 [twitter.com/yogafleur](https://twitter.com/yogafleur)

**SALUTATION AU SOLEIL – Surya Namaskar**

– vue d'ensemble

C'est une série de 12 postures qui s'enchaînent plus ou moins lentement au rythme de la respiration.

Il existe plusieurs variantes, en voici une ;o)



**BIENFAITS :**

- Améliore la circulation des flux dans le corps
- Déverrouille les muscles et les articulations
- Étire tout le corps
- Aide à perdre du poids (prise de conscience de tout le corps)
- Aide à se centrer
- Amélioration du rythme cardiovasculaire

**CONSEILS :**

- Echauffement : La salutation au soleil n'a pas spécialement besoin d'échauffement, elle en est un à part entière. Néanmoins si vous avez les articulations sensibles ou si vous vous sentez verrouillés, commencez par délier vos épaules, vos poignets, votre nuque et vos chevilles.
- Vos salutations au soleil lentement, en déliant peu à peu le corps. Vous pourrez aller de plus en plus loin au fur et à mesure. Par exemple : commencez avec une pince genoux pliés, puis, lorsque vous sentez que les muscles sont bien échauffés, étirez les cuisses lors d'une prochaine série.
- Amusez-vous peu à peu à saluer avec humilité le soleil et à vous connecter à une force cosmique bien plus grande que vous.
- Je vous conseille une routine matinale de 3 salutations au soleil chaque jours (= 6 enchaînements).



## Salutation au Soleil – pas à pas numéroté



- 1- Expirez. Namaste – posture de la prière – *Je salue la force de vie !*

Salut sur la poitrine, yeux fermés, visualisez un soleil resplendissant à l'arrière de votre front et/ou à ajna chakra (entre les deux sourcils)



- 2- Inspirez. Posture d'étirement vers le ciel. – *Je salue celui qui brille !*

Crochetez les pouces et étirez les bras vers le ciel, en laissant toute la colonne vertébrale s'étirer. Vous pouvez même vous étirer légèrement vers l'arrière sans laisser tomber la nuque.



- 3- Expirez. Pince debout. – *Je salue celui qui impulse la mise en action !*

Descendez en pince en gardant le dos droit le plus longtemps possible et en passant par l'angle. Puis les mains se posent de part et d'autre des pieds ; si besoin pliez les genoux.



- 4- Inspirez. Fente avant pied droit. – *Je salue celui qui illumine !*

Pied gauche en arrière. Le genou droit est au minimum à l'aplomb de la cheville et le plus en avant possible, plus loin que les orteils. Dégage bien les oreilles des épaules et roule les épaules vers l'arrière et vers le bas. Dégage bien la poitrine vers l'avant.





5- Expirez. Planche. – *Je salue celui qui se meurt rapidement dans le ciel !*

Vous pouvez au choix effectuer la planche ou le chien tête en bas (cf. 8).

Planche : dos, fessier, nuque et tête sont alignés. Contractez légèrement le nombril. Dégagez vos oreilles de vos épaules en grandissant votre nuque.

Vous pouvez même vous amuser à rester un peu plus longtemps dans cette posture en utilisant la force de votre respiration ventrale.



6- Suspension de souffle. Posture des 8 points– *Je salue celui donne la force !*

Descendez les genoux au sol, puis venez placer le haut de la poitrine entre vos deux mains et déposer au sol votre menton (la partie osseuse sous votre menton). Il existe aussi une variante avec le front au sol. Pointez bien votre fessier vers le ciel.

Les 8 points : le corps repose au sol sur 2 pieds (orteils fléchis), 2 genoux, la poitrine, les 2 mains, le front (ou le menton).



7- Inspirez. Cobra. – *Je salue le Soi cosmique doré !*

Rapprochez les coudes le plus possible des flancs et laissez le pubis au sol. Sentez l'espace entre les crêtes iliaques s'élargir. Laissez toute la colonne vertébrale s'étirer. Déposez le dessus des pieds au sol. Envoyez le coccyx vers la terre. Envoyez la poitrine vers l'avant et roulez vos épaules vers l'arrière, les omoplates descendent. Ne cassez pas votre nuque.



8- Expirez. Chien tête en bas– *Je salue le seigneur de l'aurore !*

Soulève ton fessier et envoi bien tes ischions vers le ciel. Les talons essaient de rejoindre la terre. Le menton est posé sur la poitrine(ou, autre variante, les oreilles sont parallèles aux bras). Les jambes et les bras s'étirent, ainsi que tout le dos.



9-  Inspirez. Fente avant pied gauche. – *Je salue le fils d'Adity !*

Idem n°4 avec cette fois le pied gauche en avant.

10-  Expirez. Pince debout. – *Je salue la mère bienveillante !*

Idem n°3

11-  Inspirez. Posture d'étirement vers le ciel. – *Je salue celui qui doit être loué !*

Idem n°2

12-  Expirez. Namaste – posture de la prière – *Je salue celui qui conduit la lumière !*

Idem n°1

⇒ Ceci constitue une demi-salutation au soleil.

Recommencez de n°1 à n°12 avec le n°4 en flexion pied gauche en avant et n°9 en flexion pied droit en avant.

Puis finir votre série par la posture de la crêpe sur le sable ou la terre (Savasana / cadavre ci-dessous).

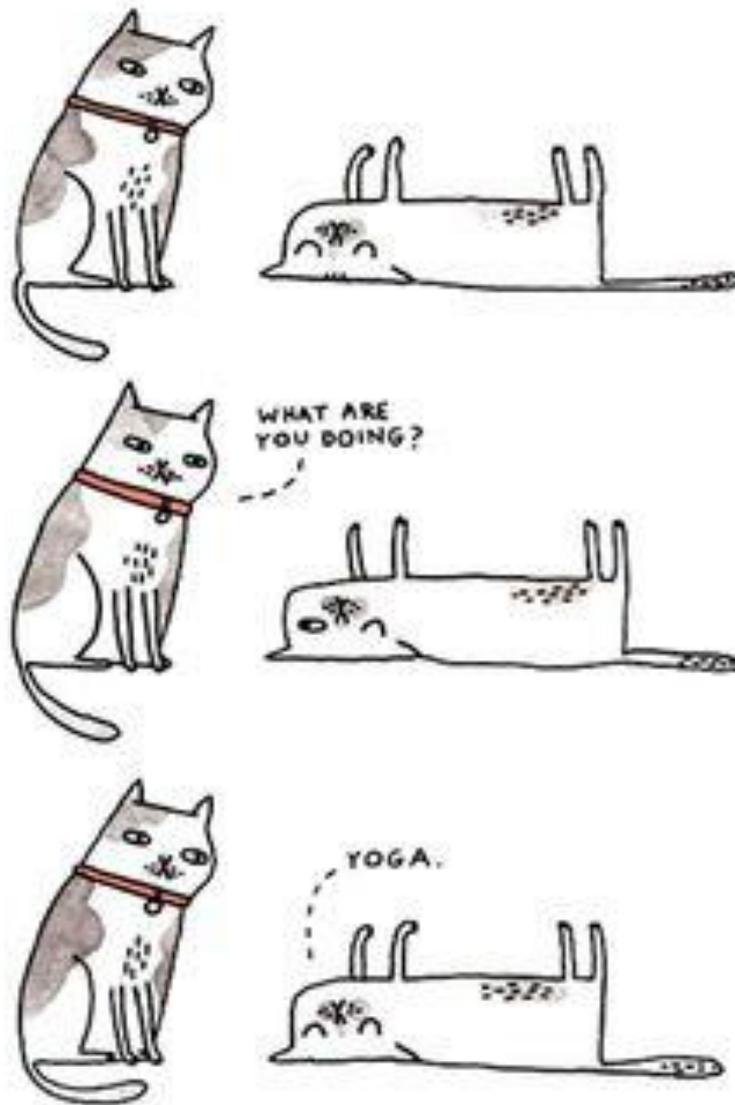
***Adaptez les postures à votre état de fatigue/ dynamisme, à votre état de santé ;***

***Respectez votre corps... et Perfectionnez-vos postures peu à peu...***

***Et sentez comment votre corps s'éveille au soleil***



Variante de la salutation au soleil ;o)



## POSTURE DE L'ARBRE – *Vrkasana*

*A faire sur le sable ou sur l'herbe pour éprouver sa stabilité*



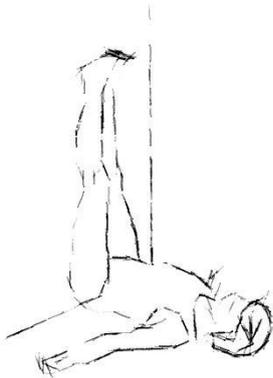
### BIENFAITS :

- Renforce les cuisses, les mollets, les chevilles et la colonne vertébrale
- Assouplit l'aîne et l'intérieur des cuisses, la poitrine et les épaules
- Améliore le sens de l'équilibre
- Soulage la sciatique

1. Enracinez-vous dans la posture de la montagne en respirant régulièrement.
  2. Transférez le poids de votre corps sur la droite et ancrez votre pied droit au sol. La jambe droite est bien ferme.
  3. Fixez un point immobile à l'horizon, devant vous. Concentrez-vous tout en ayant un regard léger.
  4. Inspirez, soulevez le pied gauche et placez-le contre l'intérieur de la cuisse droite. Le pied gauche appuie sur la cuisse droite et les orteils dirigés vers le sol.
  5. Ouvrez le genou gauche vers l'extérieur. Assurez-vous que le bassin ne pousse ni vers l'avant, ni vers l'arrière. Allongez la colonne vertébrale et ouvrez la poitrine.
  6. Trouvez votre point d'équilibre. Relâchez l'intérieur de la tête. Tout votre corps est aligné : pubis, nombril et nez sont au-dessus du pied droit.
  7. Inspirez et joignez les mains en prière / salut sur la poitrine devant le cœur ou au-dessus de la tête bras étirés.  
Rester dans cette position pendant quelques instants et respirer profondément.
  8. Pour sortir de la posture, en expirant, abaissez les bras et ramenez la jambe gauche au sol. Fermez les yeux, observez votre niveau de concentration et ressentez l'énergie qui circule.
- Répétez de l'autre côté.



## POSTURE DE DEMIE-CHANDELLE– *Viparita Karani*



### BIENFAITS :

- soulage les jambes lourdes
- soulage les lombaires
- Régule l'appétit

1. Couchez-vous sur le dos, le bassin près d'un mur.
2. Écartez les mains et bras perpendiculaires à votre corps.
3. Monter tranquillement les jambes perpendiculaires en l'air contre le mur.
4. Respirez de manière souple dans l'abdomen. Vous pouvez ajouter une couverture pliée sous les lombaires, si besoin.

Tenez la posture temps que cela reste agréable de 2 à 5 mn.

Contre-indication : Posture à éviter en cas de glaucome ou d'hypertension.



## RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE– *Sitali*



### BIENFAITS

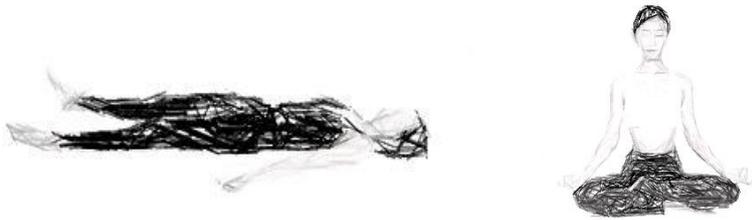
- Relaxe et apaise
- Rafraîchit
- Aide à digérer

1. Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable, le dos bien droit, les jambes relâchées. Mettez autant de coussins que nécessaires pour abaisser vos genoux au niveau de votre bassin, voir plus bas encore. Fermez les yeux.
2. La langue sortie de votre bouche, formez un tube avec votre langue (un « U »), inspirez dans un sifflement la tête légèrement penchée vers le haut.
3. Puis rentrez la langue, fermez la bouche, pencher légèrement la tête vers le bas, menton contre la gorge, et expirez longuement par le nez.
4. Répétez le cycle plusieurs fois (10 à 20 fois). Arrêtez dès gêne ou inconfort.



## RELAXATION / MEDITATION du OM rafraîchissant

### DANS LA POSTURE DU CADAVRE – SAVASANA OU DANS UNE POSTURE ASSISE



#### BIENFAITS

- Diminution du stress dans la vie quotidienne
- Une plus grande conscience de soi

1. Allongez-vous ou Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable. Fermez les yeux. Détendez profondément tous vos muscles, en commençant par les pieds et en remontant progressivement jusqu'au visage. Maintenez-les détendus.

2. Respirez par le nez. Prenez conscience de votre respiration. En inspirant, sentez la fraîcheur à l'entrée de vos narines et laissez monter votre souffle jusqu'au centre entre les deux sourcils. Visualisez là, à ajna chakra, une mer calme. Faites-le pendant 2 à 10 mn.

3. Puis en continuant la méditation de la mer calme à l'inspire, en expirant, chantez le mantra « OM » à voix haute. Imaginez en même temps, que votre OM fait ricochet sur la mer jusqu'au point le plus loin possible. Inspirez... expirez « OM », inspirez... expirez « OM », etc. Respirez sans forcer, de façon naturelle.

4. Ne vous inquiétez pas de savoir si vous atteignez un niveau profond de relaxation. Conservez une attitude passive et laissez la détente se produire à son propre rythme. Lorsque des pensées vagabondes se présentent, essayez de les écarter sans vous y attarder et recommencer à répéter « OM ».

5. Continuez pendant par exemple 5 mn puis faites la même chose mais avec un « OM » récité mentalement. Continuez encore 5 mn. Puis arrêtez la récitation intérieure et restez dans la pure énergie du mantra.

6. Pour sortir de la relaxation : reprenez conscience de votre corps dans la pièce. Reprenez conscience de votre respiration. Inspirez par les pieds et remonter jusqu'au visage ; Expirez remuer vos pieds, vos mains ; puis le reste du corps s'étire. Ouvrez les yeux. Et prenez votre temps pour vous asseoir et vous lever.



## **A MEDITER....**

Enseignement du grand sage indien Sri Tathāta, juin 2017 :

### **Comment accueillir chaque expérience de la vie**

Ce dont nous avons besoin, finalement, c'est d'une attitude qui sache accueillir chaque expérience, qu'elle soit heureuse ou malheureuse : quelle qu'elle soit, je l'accepte !

En même temps, à nous de ne pas nous laisser déstabiliser et de rester déterminés à atteindre le but final, quoi que la vie nous offre. Ici sont nécessaires les qualités de courage et de détermination à avancer.

Si nous sommes dans l'équanimité qui accueille toutes les expériences, déterminés à progresser, la Puissance divine nous donnera toute la force dont nous avons besoin et elle nous amènera à progresser véritablement. De cette façon, nous nous rapprochons du but. Nous pouvons comprendre l'importance que notre esprit reste en recherche de la vérité, dirigé vers la lumière divine, désireux d'atteindre le but et l'accomplissement de l'existence humaine dans sa splendeur.

Nous ne devons pas nous laisser distraire de ce but par nos expériences que nous traversons, qu'elles soient agréables ou désagréables.

Lorsque notre esprit est orienté vers la vérité, aligné avec le Divin, nous pouvons expérimenter un processus de guérison : par cette connexion, la Présence divine descend en nous et efface les empreintes karmiques de nos expériences passées, elle les transforme en quelque chose de très beau. Grâce à cette connexion, nous pouvons traverser toutes les expériences que la vie nous apporte et les transcender jusqu'à atteindre la perfection.

Alors nous faisons de nos vies une expression de cette perfection.

C'est le vrai but de la vie.



## CONSEILS DE LECTURES ESTIVALES

### *En Yoga, bien-être, et autres sucreries...*

- J'apprends le yoga, André Van Lysebeth
- Yoga et spiritualité, Arnaud Desjardins
- Milarepa, de Éric-Emmanuel Schmitt
- Message des hommes vrais au monde mutant : Une initiation chez les aborigènes, Marlo Morgan
- La Bhagdava Gita, Sri Aurobindo
- Voyage au cœur du féminin-masculin, de Arundhati et Vasistha
- Foutez-vous la paix ! et commencez à vire, de Fabrice Midal
- Tout est en vous, paroles d'Amma, de Mata Amritanandamayi
- Yoga-Sutra de Patanjali (diverses éditions plus ou moins commentées)

**3 heures de musiques pour vous accompagner en yoga :**

<https://www.youtube.com/watch?v=IEiSE7ibUsI>

**Musique de relaxation rafraîchissante**

<https://www.youtube.com/watch?v=qyVD9RoNuYc>



A COLORIER  
*Pétitement féminin !*



*Très belles vacances ressourçantes à toi !*

*Et respecte ton corps !*



*Suivez-moi tout l'été sur :*

[www.yogafleur.com](http://www.yogafleur.com)

[facebook.com/yogafleur](https://facebook.com/yogafleur)

[twitter.com/Yogafleur](https://twitter.com/Yogafleur)

