

# CAHIER DE VACANCES

## YOGA Féminin

Janvier 2022

*Renforcer son moral et cultiver ses potentiels*



©Pixabay

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

Tenez compte des conseils de votre médecin le cas échéant.

Cahier non adapté pour les femmes enceintes.

Respectez votre corps dans tous les cas !

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

Blog : [yogafleurdevie.blogspot.fr](http://yogafleurdevie.blogspot.fr)



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



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



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

## DANS UNE POSTURE ASSISE

*S'écouter vraiment... dans son coeur*



### BIENFAITS

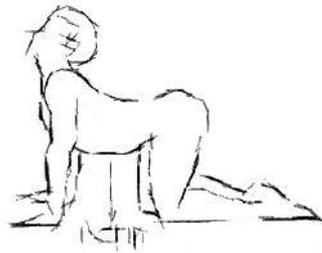
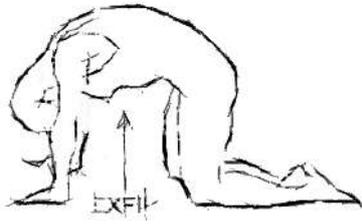
- Lâcher prise
- Ressourcement

1. Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable.
2. Fermez les yeux. Réciter à haute voix ou mentalement 3 OM pour ouvrir la séance.
3. Inspirez bouche fermée comme si l'inspire venait du périnée (du chakra muladhara), gonflez le ventre entièrement, puis monter jusqu'au centre de la poitrine (au chakra cœur), retenez quelques instants votre respiration (compter jusqu'à 3 max), poumons pleins dans l'intention d'amener toutes les impuretés de votre mental et de votre corps au centre. Puis poser vos deux mains (l'une sur l'autre) au centre cœur et expirer la bouche grande ouverte et vers le ciel, dans l'intention de sortir toutes les impuretés de votre corps.
4. Prochaine inspire recommencez. Si besoin reprenez une ou deux respirations naturelles entre chaque série ou toutes les trois séries.
5. Faire des séries de 7 respirations purifiantes, trois fois.
6. Arrêtez la respiration spécifique. Reprenez votre souffle et ressentez-vous plus légère, plus libre, plus à même de vous poser dans l'Hiver.



## POSTURE DU CHAT – *Marjariasana*

*Se délier dans son axe de vie*



### BIENFAITS :

- Étire et assouplit la colonne vertébrale
- Contrôle du souffle
- Circulation de l'énergie dans tout le corps
- Réactivation de la colonne de vie

1. A quatre pattes, mains sous les épaules. Coudes verrouillés. Genoux alignés sous les hanches. Jambes écartés d'une largeur de hanche. Orteils allongés.

2. En expirant : Le mouvement commence du bas du dos, depuis le coccyx, au rythme du souffle, faites le dos rond, jusqu'à enrouler la tête vers le ventre.

3. En inspirant: Le mouvement commence encore du bas du dos du bas du dos, depuis le coccyx, au rythme du souffle, creuser le dos, jusqu'à enrouler la tête vers le ventre.

4. Au rythme de votre respiration. Expire égal à l'inspire.

5. Au fur et à mesure, allonger expire et inspire.

Senter comme vague qui parcourt tout votre corps.

Senter l'harmonie entre votre corps et votre souffle.

Après une serie (expire+inspire) de 5 à 10.

6. Revenez à la posture de l'enfant.

Sentez toute votre colonne de vie qui s'est délié.



## **SPHINX – Ardha Bujangasana**

*Visualiser plus loin, ouvrir l'horizon de ses potentiels*



©DR

### **BIENFAITS :**

- Soulage les règles douloureuses
- Etire tout le dos
- Ouvre la poitrine

### **CONTRE-INDICATION :**

- Grossesse

1. Allongée sur le dos, dépose les coudes sous les épaules. Les avant-bras se posent dans le prolongement des coudes. Déposer les mains au sol, alignées sur les épaules. Doigts écartés. Faire de l'espace entre nombril et poitrine.

Envoyer le centre coeur vers l'horizon et vers le haut.

Creuser entre les omoplates. Rouler les épaules vers l'arrière et vers le bas.

Faire espace entre oreilles et épaules.

Imaginer que l'arrière de la tête veut se poser sur un mur derrière. Garder menton bas.

Imaginer que le coccyx va vers le sol. Bien se poser sur le pubis et le bassin.

Ne pas creuser le bas du dos, mais bien creuser entre les omoplates et étirer l'avant du corps et tout le dos.

2. Mettre la tête en mouvement :

Expire descendre la tête vers la poitrine.

Inspire la tête reviens à la posture de départ.

A faire 7 fois.

3. Puis rester statique le temps de 10 respirations de haut en bas (ou plus)

Puis redépose tout le corps et reprends ton souffle.

Si besoin, ou envie, croiser les bras pour accueillir ta tête.



## POSTURE DU CHIEN TÊTE EN BAS – *Adho Mukha Svanasana*

*Continuer avec persévérance à cultiver sa force de vie.*



### BIENFAITS :

- Soulage l'état de stress et donne de l'énergie au corps
- Etire tout le corps
- Soulage les symptômes menstruel et de la ménopause
- Améliore la digestion
- Soulage les maux de tête, l'insomnie, les maux de dos et la fatigue

1. Depuis le 4 pattes, soulever le fessier.

2. Les paumes poussent dans le sol, les doigts sont écartés et le dos s'allonge.

3. Expirez et poussez dans les mains et amenez les ischions vers le ciel.

4. Respirez profondément par le ventre, en creusant bien à chaque expire. Les mains poussent vers l'avant, les talons essaient de rejoindre le sol et les hanches/ fessiers poussent vers le ciel.

5. Ouvrez la poitrine en roulant les épaules vers l'extérieur.

Rester dans la posture un moment en respirant régulièrement par le ventre. Attention à ne pas respirer rapidement.

6. Pour sortir de la posture, en expirant, pliez les genoux asseyez-vous sur les talons. Fermez les yeux, ressentez l'énergie qui circule.



## **FENTE BASSE – *Ardha pincha mayurasana***

*Visualiser tous ses potentiels futurs*



### **BIENFAITS :**

- Etire muscle des cuisses
- Renforce l'équilibre
- Améliore l'ancrage et la concentration

1. Passe à 4 pattes. Viens poser le pied Droit entre tes deux mains au sol.

2. Garder le genou Droit sous la cheville ou sous les orteils. Bien s'appuyer sur le pied en avant. Le pied Gauche est en appuie sur les orteils. Dégager les oreilles des épaules et rouler les épaules vers l'arrière, omoplates vers le bas. Dégager poitrine. Attention à ne pas "casser" la nuque.

3. Respirer lentement en allongeant les respirations. Rester le temps de 10 respirations.

4. Puis changer de côté.

En cas de sensibilité aux genoux, mettre une couverture pliée ou un coussin entre tapis et genou au sol.



## POSTURE DE LA PINCE ASSISE – *Paschimottanasana*

*Accueillir toutes ses expériences*



### BIENFAITS :

- Réduit l'état de stress
- Etire et assouplit la colonne vertébrale, les épaules et l'arrière-cuisse
- Stimule le foie, les reins, les ovaires et l'utérus
- Améliore la digestion
- Soulage les symptômes de la ménopause et l'inconfort des menstruations
- Apaise les maux de tête, réduit l'anxiété et la fatigue

1. Position de départ : Assis au sol, les ischions bien ancrés, les pieds vers l'avant, les épaules baissées, les jambes allongées devant vous, le bassin bien à la verticale.

2. Poussez les talons vers l'avant pour allonger les jambes.

2. Expirez, basculez le bassin vers l'arrière et penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit (Allonger la colonne vertébrale). Le mouvement part du bassin, à l'arrière du dos ; pousser le coccyx vers l'arrière. Vous pouvez plier légèrement les genoux.

3. Lorsque vous ressentez une première résistance, gardez la posture et mettez les mains sur les genoux, les jambes ou les pieds ; vous pouvez aussi vous aider d'une sangle (foulard...).

4. Respirez profondément et ne cherchez pas à aller plus loin. Gardez la colonne vertébrale allongée et la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

6. Respirez dans l'arrière des cuisses et le bas du dos. Allongez les expires. Pressez les talons vers l'avant.

7. Puis si c'est possible pour vous et que la résistance est traversée, amenez la poitrine un peu plus vers les jambes. N'arrondissez pas le dos.

Rester dans la posture un moment. Continuer de respirer profondément en allongeant expires et inspires ; et en visualisant que vous apportez votre souffle là où ça tiraille.

8. Pour sortir de la posture, inspirez et, en gardant le dos long, revenez dans la posture de départ. Fermez les yeux, ressentez l'énergie qui circule.



## POSTURE DE DEMI-TORSION ASSISE – *Ardha Vakrasana*

*Digérer et assimiler tous les ressentis de la séance*



### BIENFAITS :

- Renforce les muscles abdominaux
- Renforce les reins
- Régule l'appétit

### CONTRE-INDICATIONS :

- Grossesse

1. Assise sur le sol, les jambes droites allongées devant soi. Plier le genou droit et mettre le pied gauche flexé. Soulever le pied droit et le déposer du côté gauche, au-delà de la jambe gauche.
  2. Enlacer avec le bras gauche le genou droit. Ramener le genou droit le plus proche possible de l'aisselle gauche.
  3. Déposer la main droite au sol à l'arrière du dos. Le buste reste droit. Porter le regard au-delà de l'épaule droite, sommet de la tête vers le ciel.
  4. Respirer de bas en haut dans tout le flanc, de la hanche droite jusqu'au sommet de la tête. Allonger au fur et à mesure la respiration. La respiration doit être lente et profonde. Compter les respirations : minimum 8 à l'inspire puis 8 à l'expire ; puis allonger à 12/12 et 16/16.
  5. Variante pour aller plus loin : plier la jambe gauche, genou au sol. Les 2 fesses doivent rester au sol et le buste rester droit. Attention à ne pas se déhancher.
  6. Rester minimum 5 à 10 mn. Retour sur une expiration
  7. Recommencer de l'autre côté : genou gauche vers aisselle droite. Jambe droite au sol. Bras droit enlace genou gauche. Amin gauche au sol. Regard se tourne vers côté gauche.
- Puis reviens lentement et passe à plat dos.



## POSTURE DU POISSON – *Matsyasana*

*Acter l'ouverture totale à la vie*



### BIENFAITS :

- Tonifie la thyroïde
- Aide à lutter contre l'asthme et les problèmes respiratoires
- Nettoie les émotions et apaise la colère

CONTRE-INDICATIONS : Hernie discale ou cervicale.

1. Allongez-vous à plat dos. Glisser les paumes de mains sous les fessiers.
2. S'appuyer sur les coudes en les rapprochant l'un de l'autre. Creuser entre les omoplates et soulever puissamment la poitrine. Basculer la tête en arrière et déposer sommet de la tête au sol.
3. Bien étirer tout le dos. Relâcher totalement les jambes en les laissant jointes sans forcer.
4. Restez le plus longtemps possible dans cette posture. Minimum 7 respirations tranquilles et apaisées.
5. Le retour doit être très maîtrisé. A aucun moment la tête ne décolle du sol. Enlevez les mains de sous le fessier. S'appuyer sur les coudes. Expirer creuser le nombril et peu à peu redéposer chaque vertèbres de bas en haut sur le tapis et rentrer le menton sur le cou.

Prend un temps dans la posture à plat dos. Si besoin, ramène les genoux sur la poitrine quelques instants, pas trop longtemps pour ne pas refermer là où tu as ouvert.



## RESPIRATION ALTERNEE – *Nadi Shuddi pranayama*



### BIENFAITS :

- Nettoie les corps subtils
- Apaise toutes les tensions
- Puissant outil d'élévation de la conscience

1. Asseyez-vous le dos bien droit et souple ; si besoin asseyez-vous sur un ou des coussins.
2. Posez l'index et le majeur de la main droite entre les deux sourcils ou légèrement plus haut sur le front. La main gauche se pose en jnana mudra (pouce et index qui se joignent, paumes de main vers le ciel) ou sert à soutenir le coude droit.
3. Avec le pouce, bouchez la narine droite.  
Expirez par la narine gauche  
Inspirez par la narine gauche.  
Bouchez la narine gauche, débouchez la narine droite  
Expirez par la narine droite  
Inspirez par la narine droite  
Bouchez la narine droite, débouchez la narine gauche  
Expirez par la narine gauche  
=> ceci constitue 1 cycle
4. Respirez de bas en haut, ventre puis poitrine. Comptez vos respirations pour que l'inspire soit égale à l'expire.
5. Ce pranayama se pratique au minimum pendant 7 cycles... jusqu'à 1h... voir plus. Augmentez peu à peu vos cycles.

Si vous avez appris avec moi, les variantes plus intensives avec rétention de souffle et la respiration nadi shuddi nettoyante, alors pratiquez-la :o)

Prenez toujours quelques minutes de reprise d'harmonisation de votre souffle et de méditation à ajna chakra (point centre sourcil) à la fin.





लोकः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

**Om Lokah Samastah Sukhino Bhavantu**

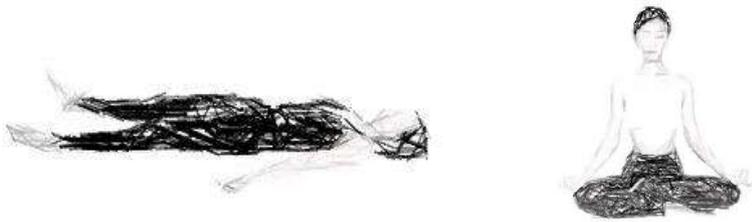
*Traduction possible :*

Que tous les êtres vivent heureux dans tous les mondes



## MEDITATION - ASSISE OU ALLONGEE

*Je maîtrise mon mental et reviens à mon souffle...*



### BIENFAITS

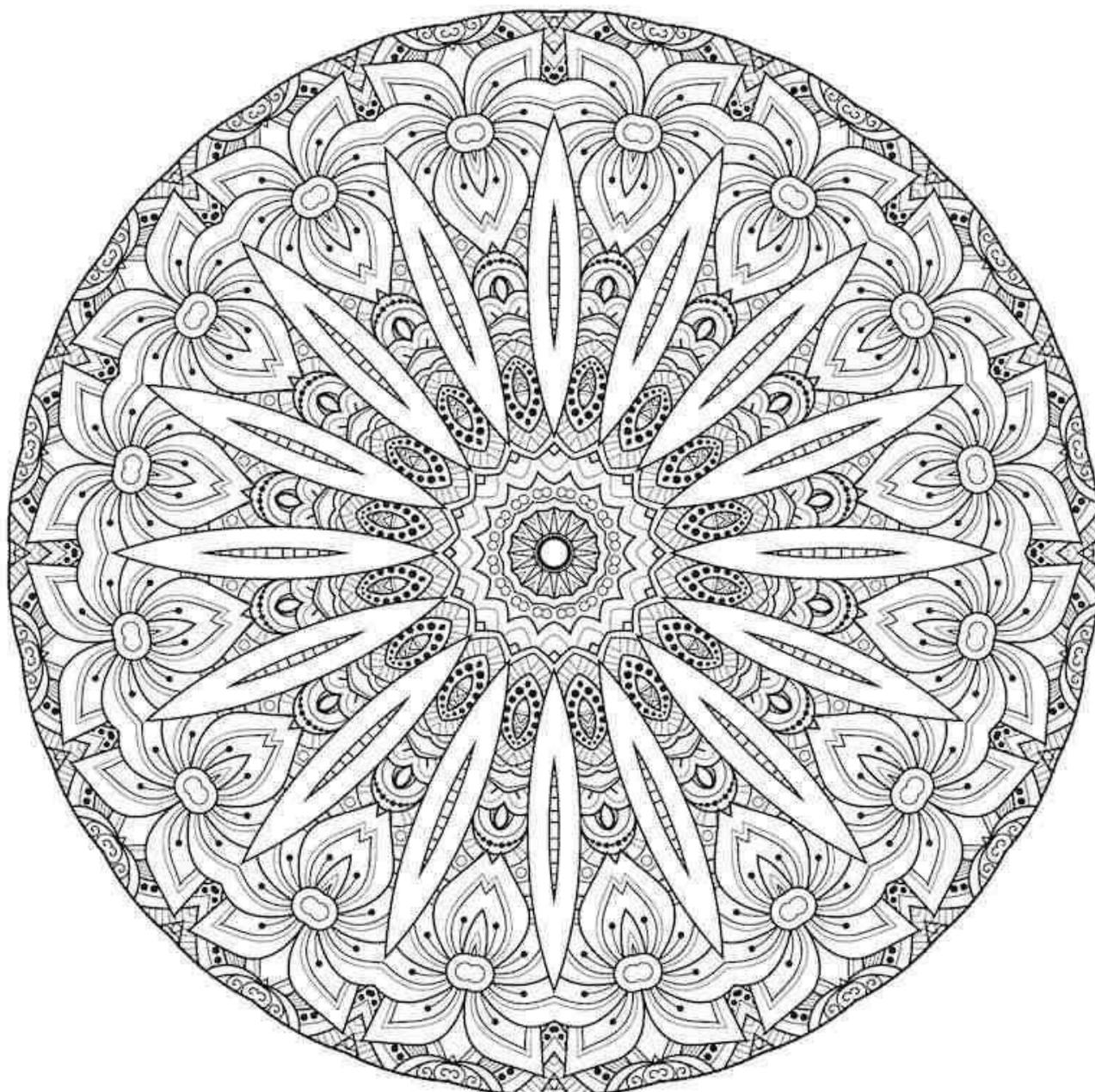
- Diminution du stress dans la vie quotidienne
- Une plus grande conscience de soi

1. Allonger ou Assis tranquillement dans une position confortable.
2. Fermer les yeux. Ecouter les bruits, tous les bruits les plus lointains au plus proches, sans s'arrêter sur aucun. Intégrer tous les bruits pour qu'ils fassent partie de la relaxation.
3. Détendre profondément tous vos muscles, en commençant par les pieds et en remontant progressivement jusqu'au visage. Puis parcourez de nouveau votre corps dans le sens inverse, de la tête aux pieds. Laisser tous les muscles se détendre et maintenez-les détendus tout le long de la méditation.
4. Respirer lentement, librement par le nez.
5. Chaque inspire décontracte un peu plus le bas du corps.  
Chaque expire décontracte un peu plus le haut du corps.
7. Laisser la respiration te bercer de bas en haut et de haut en bas. Rester centré sur le mouvement du souffle dans le corps. Si le mental se disperse, tendrement ramener l'attention au souffle. Juste ça... le temps qu'il faut... pour dompter le mental et lâcher toutes les tensions.
8. Pour sortir de la méditation : Reprendre conscience du corps dans la pièce. Reprendre conscience des bruits les plus proches aux plus lointains.  
Reprendre conscience de la respiration. Et approfondir la respiration du ventre puis des poumons. Remuer pieds, mains et tête ; puis ouvrir les yeux. Et lentement se rasseoir et sentir son état d'être là, ici, maintenant.

**FIN DE LA SEANCE**



A COLORIER - *cultive ta graine en hiver*



## MON PETIT MOT DE MOI POUR TOI....

*« Garde la foi en la vie !  
Tout n'est qu'illusion, la Maya de la philosophie du yoga ;  
Un voile d'apparence qui nous fait croire à une permanence de  
notre bonheur, de nos acquisitions, de nos affections.  
Ce qui compte, c'est là, ta respiration, ton inspire qui insuffle un  
peu plus de vie en toi, ton expire qui te montre la voie de  
l'impermanence, le chemin du détachement... la libération.  
Garde la foi en la vie, libère-toi de tes illusions »*

*Jacinthe Jyothirmayi*

Suivez-moi sur :

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

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

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

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

ou Contactez-moi :

**Jacinthe Jyothirmayi Stefanovic**

*Enseignante de hatha yoga au féminin, yoga prénatal, yoga nidra, formation yoga.  
Accompagnatrice de la femme dans son épanouissement à tous les stades de la vie.  
pour l'Association Postures et pour l'auto-entreprise Yogafleur.  
Responsable de NamastéOm, centre yoga et bien-être, à Paris 12<sup>ème</sup>.*

Tél : +33 6 20 15 05 70

Email : [contact@yogafleur.com](mailto:contact@yogafleur.com)

