

CAHIER DE VACANCES YOGA PRENATAL

été 2019



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://www.facebook.com/yogafleur)

 twitter.com/yogafleur

POSTURE DU CHAT – *Marjariasana*



BIENFAITS :

- Étire et assouplit la colonne vertébrale
- Contrôle du souffle
- Condense l'énergie dans l'axe
- Tonifie muscles abdominaux et thoraciques
- Ancrage au sol / à la Terre

1· A quatre pattes, mains sous les épaules. Coudes verrouillés. Genoux alignés sous les hanches. Jambes écartés d'une largeur de hanche, et même plus, d'une largeur de ventre. 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.

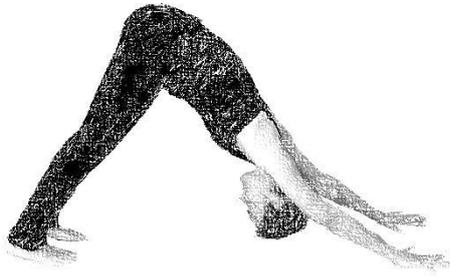
5. Au fur et à mesure, allonger expire et inspire.
Sentez comme vague qui parcourt tout votre corps.
Sentez l'harmonie entre votre corps et votre souffle.

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

6. Revenez à la posture de l'enfant.
Sentez l'apaisement, le ressourcement, le centrage sur soi.



POSTURE DU CHIEN TETE EN BAS ou MONTAGNE - *Adho Mukha Svanasana*



BIENFAITS :

- Soulage l'état de stress et donne de l'énergie au corps
- Renforce les bras et les jambes
- 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. En position de départ, orienter les doigts vers l'avant. Placer les genoux en-dessous des hanches et les pieds derrière les genoux.
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 hanches vers le ciel.
4. Respirez profondément. 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 amenant les omoplates l'un vers l'autre.

Rester dans la posture un moment en respirant régulièrement.

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

PRENATAL :

Des postures conscientes pour bouger avec bébé bien au chaud à l'intérieur de votre ventre.

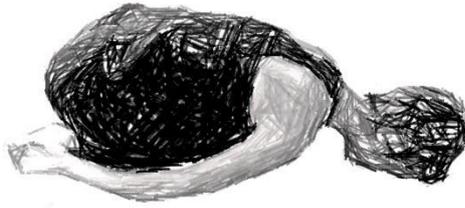
POSTNATAL :

La posture des fesses en l'air peut être faite en regardant bébé allongé en-dessous sur le tapis.

Ou pour bouger seule en amusant bébé dans son berceau.



POSTURE DE L'ENFANT – *Balāsana*



BIENFAITS :

- Calme l'esprit et les émotions
- Détend la colonne vertébrale, les épaules, le cou
- Stimule les organes internes
- Augmente la flexibilité des hanches et des jambes
- Masse les organes abdominaux, leur apporte de l'oxygène et les décongestionne

1. Appuyez les muscles fessiers sur vos talons. Ouvrez la poitrine en roulant les épaules vers l'arrière et vers le bas. Placez votre tête dans l'alignement de la colonne vertébrale et imaginez que le dessus de votre tête essaie de rejoindre le plafond. Respirez profondément.
2. En expirant, baissez le torse entre les cuisses, les bras en l'arrière sur le sol, paumes vers le haut, ou bien les bras en avant les paumes vers le bas. (au choix.) Si vous éprouvez des difficultés à respirer, **ouvrez généreusement les genoux.**

Rester dans la posture un moment en respirant régulièrement.

3. Puis relâcher les épaules. Et sentez un profond relâchement de tout votre être.
4. Pour sortir de la posture, en expirant, contractez les abdominaux. Inspirez, gardez le droit long et ramener le torse à la verticale.



POSTURE DE LA MONTAGNE - *Tadasana*



BIENFAITS :

- Améliore l'équilibre et le centre de gravité
- Renforce cuisses, genoux et chevilles
- Soulage la sciatique
- Améliore l'ancrage à la Terre

1. Debout, les pieds (avec les orteils écartés) parallèles et alignés avec les hanches, balancez-vous vers l'avant et vers l'arrière et d'un côté à l'autre afin de trouver votre point d'équilibre. Répartir le poids du corps de façon égale sur les deux pieds encrés solidement au sol.

2. Les jambes sont fermes, les genoux légèrement repliés. Posez-vous dans votre bassin.

3. Allonger le coccyx vers le sol/ la Terre. Ouvrez la poitrine en roulant les épaules vers l'arrière et vers le bas. Votre tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale et le dessus de votre tête essaie de rejoindre le plafond/ le Ciel.

4. Baisser les omoplates vers le bas du dos et l'arrière. Garder les bras le long du corps.

5. Écarter dans l'intention les os des cuisses et des genoux vers l'extérieur sans bouger les pieds.

6. Respirer profondément.

Demeurez dans la posture de la montagne de 30 secondes à 1 minute en ayant une respiration aisée. **Si besoin ouvrez les yeux.**

7. Pour sortir de la posture, en expirant, ramenez les bras dans la position de départ. Sentez les effets de la posture et l'énergie qui circule dans votre corps.



POSTURE DE L'ARBRE - *Vrkasana*



BIENFAITS :

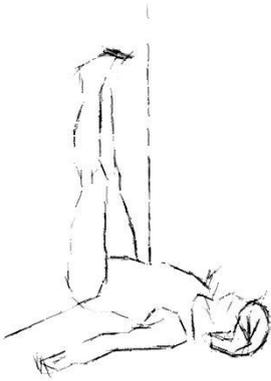
- Renforce les cuisses, les mollets, les chevilles et la colonne vertébrale
- Assouplit l'aîne et l'intérieur des cuisses, la poitrine et les épaules
- Améliore le sens de l'équilibre
- Soulage la sciatique

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 poser vos mains sur votre bas ventre pour soutenir/ rester en contact avec votre bébé. 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

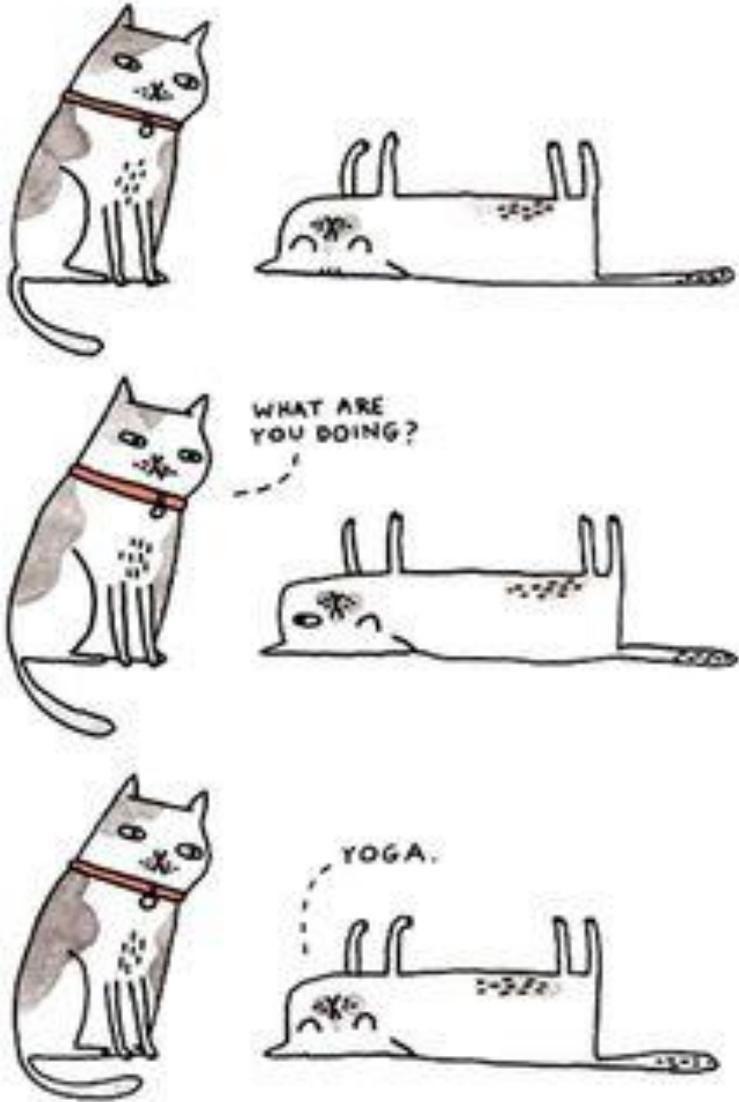
1. Couchez-vous sur le dos, le bassin près d'un mur.
2. Écartez les mains et bras perpendiculaires à votre corps.
3. Monter tranquillement les jambes perpendiculaires en l'air contre le mur.
4. Respirez de manière souple dans l'abdomen. Vous pouvez ajouter une couverture pliée sous les lombaires, si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



Variante de la salutation au soleil ;o)



RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE– *Sitali*



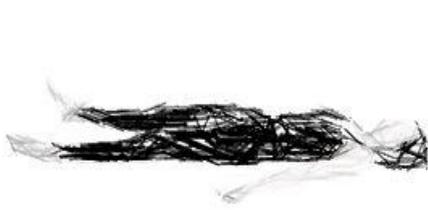
BIENFAITS

- 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 COURTE DANS LA POSTURE ALLONGEE – SAVASANA OU DANS UNE POSTURE ASSISE



BIENFAITS

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

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. **Ressentez comment le OM résonne dans le ventre avec bébé.**

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 assoir 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 et en développement personnel

- L'attente sacrée, 9 mois pour donner la vie; Une grossesse et une naissance harmonieuses, de Martine Texier
- Accouchement, naissance; Un chemin initiatique, de Martine Texier
- Au Monde - Ce qu'accoucher veut dire, une sage-femme raconte, de Chantal Birman
- La maternité, une aventure fabuleuse, de Deepak Chopra
- Atelier mandalas pour accompagner la grossesse, de sandrine Bataillard
- 100 promesses d'une mère à son bébé, de Malika Chopra
- La petite voix, méditations quotidiennes, Eileen Caddy



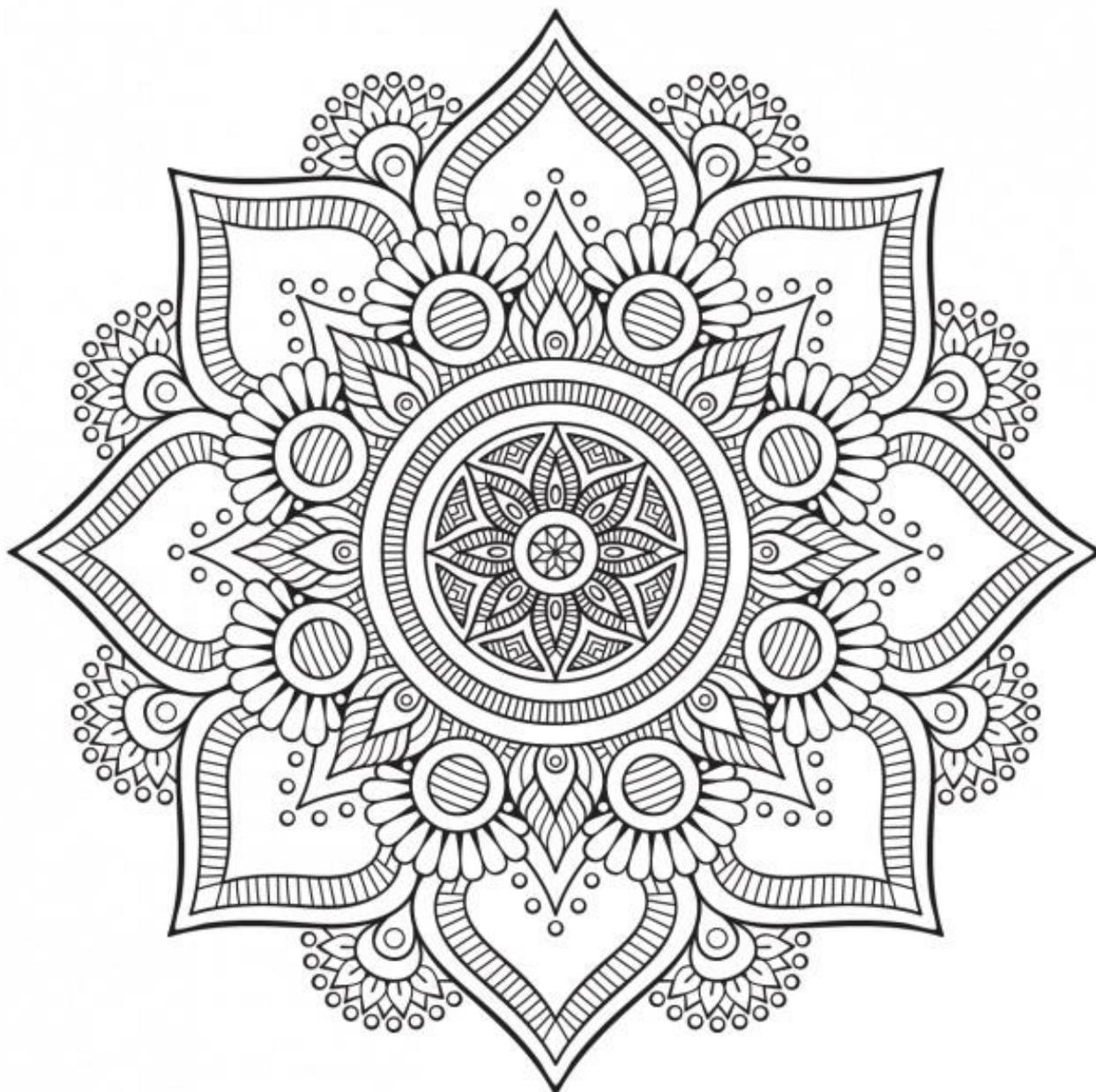
Musique de relaxation rafraîchissante

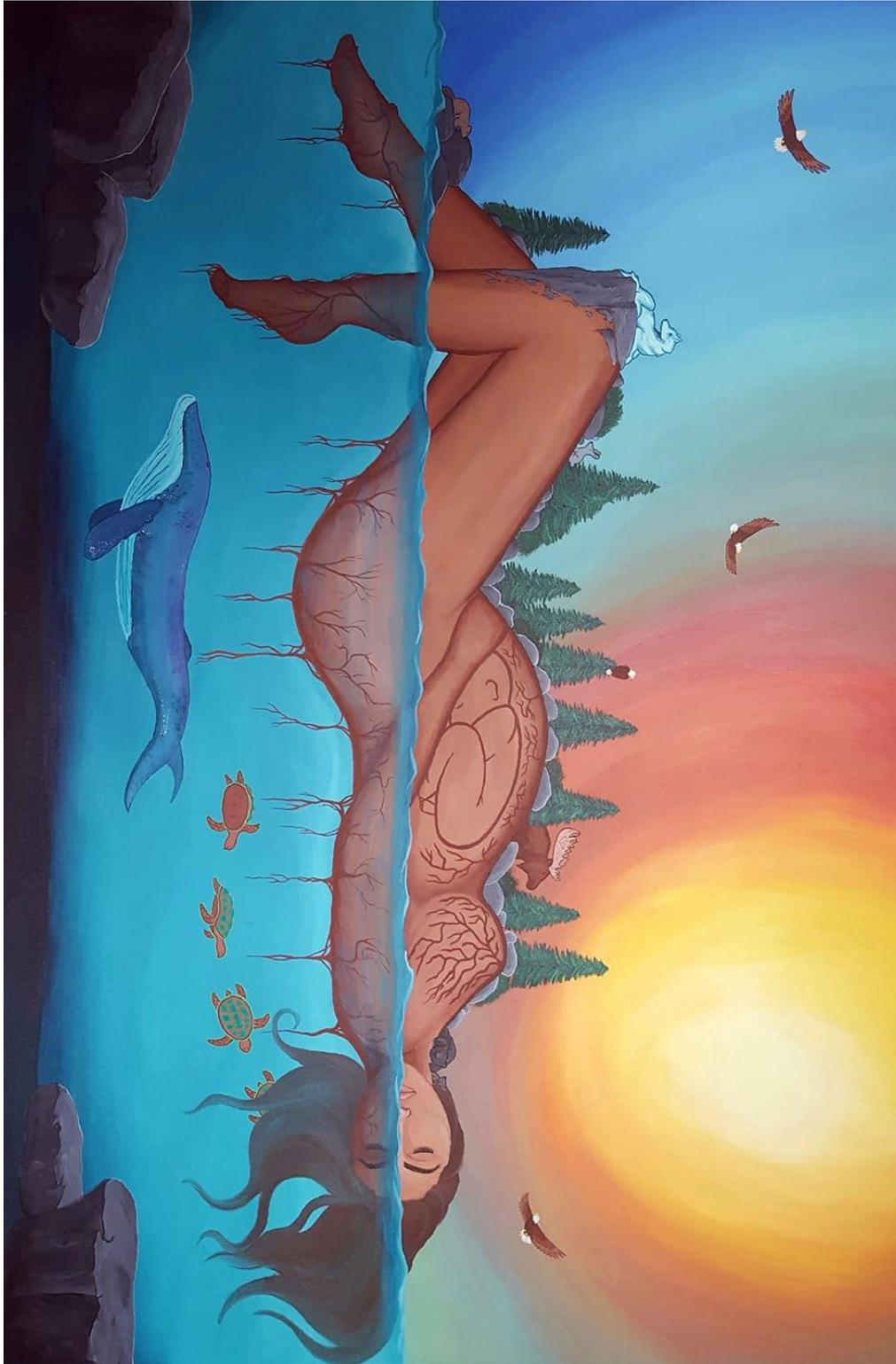
<https://www.youtube.com/watch?v=qyVD9RoNuYc>



MANDALA A COLORIER

En pensant à la puissance d'amour du soleil !





Œuvre de Shianne Goulde, Indian Native art

Connecte-toi à ta nature profonde !



Très belles vacances ressourçantes à toi !

Et respecte ton corps !



Suivez-moi tout l'été sur :

www.yogafleur.com

facebook.com/yogafleur

twitter.com/Yogafleur

