

CAHIER DE VACANCES

YOGA Féminin

Novembre 2020

Retrouver sa vraie nature !



D.R.

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.

Ce cahier n'est pas adapté en cas de grossesse ; voir le cahier périnatal.

Respectez votre corps dans tous les cas !

Site : www.yogafleur.com

Blog : yogafleurdevie.blogspot.fr



facebook.com/yogafleur



instagram.com/yogafleur



twitter.com/yogafleur

YOGA POUR LES DOSHAS

Dans la conception Ayurvédique, médecine ancestrale indienne, chaque être humain naît avec une constitution particulière qui détermine un tas de caractéristiques liées, des aptitudes particulières ainsi que une sensibilité à se créer tel ou tel maladie. Ces constitutions sont appelées DOSHAS.

Nous pouvons être mono-dosha, double ou triple dosha.

Alors c'est une vision très réduite et restrictive bien sûr, pour ceux qui connaissent déjà bien l'Ayurvêda, car il y a notre constitution par nature (notre pakriti) et puis le déséquilibre lié à la maladie (vrikriti).

CARACTERISTIQUES ET ATTRIBUTS SUCCINTS DES DOSHAS



Vata : Air et Ether. C'est le Vent !
Froid, sec, léger, en mouvement, instabilité.

Pitta : Feu et Eau. C'est le Feu !
Chaleur, intensité, agressivité.

Kapha : Terre et Eau. C'est l'Eau !
Fraicheur, lourdeur, stabilité.



COMMENT DETERMINER MON DOSHA ?

Le mieux c'est de consulter un praticien expérimenté en ayurvéda ou un médecin ayurvédique.

En attendant, tu peux faire le test du Dr Deepak Chopra ou du site authentico.fr

TEST DU DR DEEPAK CHOPRA

Ci-dessous le test du Dr Deepak Chopra qui permet de déterminer quel est (ou quels sont) tes doshas.

Les questions sont divisées par dosha. Réponds à toutes les questions d'un dosha, en les notant de 1 à 6 ; puis fais la somme totale de tes points pour ce dosha. Et fais de même pour les deux autres doshas.

Pour établir un résultat, vois quel est le dosha qui a le score le plus élevé : si l'écart est très prononcé ta constitution est à un seul dosha ; si les écarts sont faibles ta constitution est plutôt à deux dosha, voir à trois doshas.

FICHES RESULTATS SPECIFICITES DE CHAQUE DOSHA :

Voir ci-dessous les très belles fiches simplifiées de *Authentico* sur caractéristiques physiques et émotionnelles ainsi que les signes de déséquilibre des personnes de type dosha **Vata**, de type dosha **Pitta** et de type dosha **Kapha**



Section 1 – Vata

	<i>Ne s'applique pas à mon cas</i>	<i>S'applique pas quelquefois</i>	<i>S'applique pas très souvent</i>
1. Mon activité s'accomplit très rapidement	1 • 2	3 • 4	5 • 6
2. J'ai des difficultés à mémoriser les choses et à m'en souvenir ensuite	1 • 2	3 • 4	5 • 6
3. Je suis d'un naturel vif et enthousiaste	1 • 2	3 • 4	5 • 6
4. Je suis mince ; je ne prends pas très facilement de poids	1 • 2	3 • 4	5 • 6
5. J'assimile rapidement de nouvelles choses	1 • 2	3 • 4	5 • 6
6. Ma démarche est habituellement vive et légère	1 • 2	3 • 4	5 • 6
7. J'ai des difficultés à prendre des décisions	1 • 2	3 • 4	5 • 6
8. Je suis sujet aux flatulences ou à la constipation	1 • 2	3 • 4	5 • 6
9. J'ai tendance à avoir froid aux mains et aux pieds	1 • 2	3 • 4	5 • 6
10. Je deviens fréquemment anxieux ou inquiet	1 • 2	3 • 4	5 • 6
11. Je supporte moins bien le temps froid que la plupart des gens	1 • 2	3 • 4	5 • 6



	<i>Ne s'applique pas à mon cas</i>	<i>S'applique pas quelquefois</i>	<i>S'applique pas très souvent</i>
12. Je parle rapidement et mes amis me trouvent bavard	1 • 2	3 • 4	5 • 6
13. Mes humeurs changent facilement et je suis plutôt d'une nature émotive	1 • 2	3 • 4	5 • 6
14. J'ai souvent du mal à m'endormir ou à avoir un sommeil profond	1 • 2	3 • 4	5 • 6
15. Ma peau a tendance à être très sèche, particulièrement en hiver	1 • 2	3 • 4	5 • 6
16. Mon esprit est très actif, parfois agité, mais aussi très imaginatif	1 • 2	3 • 4	5 • 6
17. Mes mouvements sont vifs et dynamiques ; mon énergie a tendance à jaillir par à-coups	1 • 2	3 • 4	5 • 6
18. Je suis facilement excitable	1 • 2	3 • 4	5 • 6
19. Quand je suis laissé à moi-même, mes habitudes de sommeil et d'alimentation ont tendance à devenir irrégulières	1 • 2	3 • 4	5 • 6
20. J'apprends vite, mais oublie vite également	1 • 2	3 • 4	5 • 6
SCORE VATA :			



Section 2 – Pitta

	<i>Ne s'applique pas à mon cas</i>	<i>S'applique pas quelquefois</i>	<i>S'applique pas très souvent</i>
1. J'ai le sentiment d'être très efficace	1 • 2	3 • 4	5 • 6
2. Dans mes activités, j'ai tendance à être extrêmement précis et ordonné	1 • 2	3 • 4	5 • 6
3. Je suis entêté et j'aime plutôt utiliser la manière forte	1 • 2	3 • 4	5 • 6
4. Par temps chaud, je me sens plus mal à l'aise ou me fatigue plus facilement que la plupart des gens	1 • 2	3 • 4	5 • 6
5. J'ai tendance à transpirer facilement	1 • 2	3 • 4	5 • 6
6. Même si je ne le montre pas toujours, je deviens irritable ou me mets en colère très aisément	1 • 2	3 • 4	5 • 6
7. Si je saute un repas, ou si je dois attendre pour manger, je ne me sens pas bien	1 • 2	3 • 4	5 • 6
8. L'une des caractéristiques suivantes correspond à mes cheveux :			
– tendance à grisonner ou à une calvitie précoce			
– cheveux minces, fins et raides			
– cheveux blonds, roux, ou couleur sable	1 • 2	3 • 4	5 • 6



	<i>Ne s'applique pas à mon cas</i>	<i>S'applique pas quelquefois</i>	<i>S'applique pas très souvent</i>
9. J'ai bon appétit : si je le désire, je peux beaucoup manger	1 • 2	3 • 4	5 • 6
10. Beaucoup de gens me trouvent têtu	1 • 2	3 • 4	5 • 6
11. Je vais à la selle très régulièrement ; je serais plutôt enclin à des diarrhées qu'à de la constipation	1 • 2	3 • 4	5 • 6
12. Je m'impac- tiente très facilement	1 • 2	3 • 4	5 • 6
13. J'ai tendance à être perfection- niste sur des dé- tails	1 • 2	3 • 4	5 • 6
14. Je me mets facilement en colère, mais ça passe vite	1 • 2	3 • 4	5 • 6
15. J'adore les aliments froids tels que glaces et bois- sons glacées, par exemple	1 • 2	3 • 4	5 • 6



	<i>Ne s'applique pas à mon cas</i>	<i>S'applique pas quelquefois</i>	<i>S'applique pas très souvent</i>
16. Je suis plus facilement enclin à ressentir qu'une pièce est trop chaude plutôt que trop froide	1 • 2	3 • 4	5 • 6
17. Je ne supporte pas les aliments trop épicés et piquants	1 • 2	3 • 4	5 • 6
18. Je ne tolère pas aussi bien les désaccords qu'il le faudrait	1 • 2	3 • 4	5 • 6
19. J'aime les défis et, quand je veux quelque chose, je suis très déterminé à faire des efforts pour l'obtenir	1 • 2	3 • 4	5 • 6
20. J'ai tendance à avoir l'esprit critique sur les autres et sur moi-même	1 • 2	3 • 4	5 • 6
SCORE PITTA :			



Section 3 – Kapha

	<i>Ne s'applique pas à mon cas</i>	<i>S'applique pas quelquefois</i>	<i>S'applique pas très souvent</i>
1. Ma tendance naturelle est de faire les choses de manière lente et calme	1 • 2	3 • 4	5 • 6
2. Je prends du poids plus facilement que la plupart des gens et le perds plus lentement	1 • 2	3 • 4	5 • 6
3. Je suis d'une nature placide et calme ; je ne m'irrite pas facilement	1 • 2	3 • 4	5 • 6
4. Je peux facilement sauter des repas sans me sentir mal	1 • 2	3 • 4	5 • 6
5. J'ai tendance à avoir des mucosités abondantes, des glaires, des congestions chroniques, de l'asthme ou des problèmes de sinus	1 • 2	3 • 4	5 • 6



	<i>Ne s'applique pas à mon cas</i>	<i>S'applique pas quelquefois</i>	<i>S'applique pas très souvent</i>
6. J'ai besoin d'au moins huit heures de sommeil pour me sentir bien le lendemain	1 • 2	3 • 4	5 • 6
7. Je dors très profondément	1 • 2	3 • 4	5 • 6
8. Je suis d'un naturel calme et ne me mets pas facilement en colère	1 • 2	3 • 4	5 • 6
9. Je n'apprends pas aussi vite que certaines personnes, mais je me souviens très bien des choses et pendant longtemps	1 • 2	3 • 4	5 • 6
10. J'ai tendance à l'embonpoint : je fais facilement des réserves	1 • 2	3 • 4	5 • 6
11. Le temps frais et humide ne me convient pas	1 • 2	3 • 4	5 • 6
12. Mes cheveux sont épais, de couleur foncée et ondoyants	1 • 2	3 • 4	5 • 6
13. J'ai la peau douce et lisse, et le teint plutôt pâle	1 • 2	3 • 4	5 • 6



	<i>Ne s'applique pas à mon cas</i>	<i>S'applique pas quelquefois</i>	<i>S'applique pas très souvent</i>
14. J'ai une structure physique robuste et solide	1 • 2	3 • 4	5 • 6
15. Les termes suivants me décrivent bien : serein, d'un naturel doux, affectueux et enclin au pardon	1 • 2	3 • 4	5 • 6
16. Ma digestion est lente, ce qui me donne une impression de lourdeur après les repas	1 • 2	3 • 4	5 • 6
17. J'ai une très bonne résistance et de l'endurance physique, ainsi qu'un niveau d'énergie stable	1 • 2	3 • 4	5 • 6
18. Je marche généralement d'un pas mesuré et lent	1 • 2	3 • 4	5 • 6
19. J'ai tendance à trop dormir, à me sentir vaseux au réveil, et à m'activer lentement le matin	1 • 2	3 • 4	5 • 6
20. Je mange lentement et suis lent et méthodique dans mes actions	1 • 2	3 • 4	5 • 6
SCORE KAPHA :			

Score Final :

Vata _____ Pitta _____ Kapha _____





VATA

Le VATA est le signe du mouvement, de l'air, du souffle.
Du point de vue symbolique, le Vata est une force faite d'air et d'éther.



RAPIDITÉ



CRÉATIVITÉ



ACTIVITÉ MENTALE



RÊVES



STRESS



SOCIABILITÉ



ÉNERGIE



SOMMEIL



POIDS



DIGESTION



FINANCES



HUMIDITÉ



CHALEUR DU CORPS



Authentico

L'info 100% naturelle

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les personnes Vata ont généralement un corps léger, mince et bénéficient d'une excellente agilité. Leur énergie est variable : ils sont capables de déborder d'énergie, puis d'être sous le coup de la fatigue l'instant d'après.

Les Vatas ont généralement la peau, les cheveux secs, les mains et les pieds froids. Leur sommeil est léger et leur digestion peut être difficile. Lorsque le dosha Vata est en déséquilibre, il se manifeste dans le corps par une perte de poids, de la constipation, de l'hypertension, de l'arthrite, de la faiblesse, de l'agitation, et des difficultés digestives.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONNELLES

Les personnes Vata aiment les nouvelles expériences et s'enthousiasment facilement. Elles sont prompts à la colère, mais aussi au pardon. Lorsqu'elles sont en équilibre, les personnes Vata sont énergiques, créatives et flexibles. Elles prennent également l'initiative et sont plutôt bavardes.

En déséquilibre, elles sont sujettes à l'inquiétude, l'anxiété et souffrent souvent d'insomnies.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Anxiété.
- Fatigue.
- Difficulté de concentration, impatience.
- Hyperactivité.
- Timidité, insécurité, indécision.
- Perte de poids.
- Insomnie.
- Sécheresse (lèvres, cheveux, ongles, yeux, peau..).
- Constipation, gazs, difficultés digestives.
- Frissons, extrémités froides.





PITTA

Pitta est le signe du feu et de l'eau.
La fonction principale de Pitta est la transformation et le contrôle de la chaleur (énergie) dans le corps.



ORGANISATION



ÉNERGIE



LEADERSHIP



DIGESTION



CHALEUR DU CORPS



COMMUNICATION



SOMMEIL



HUMIDITÉ



POIDS



FINANCES



TEMPS CHAUD



CHEVEUX



Authentico

L'info 100% naturelle

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les Pittas sont généralement de taille et de poids moyens. Ils ont les cheveux plutôt clairs, fins et sont davantage exposés aux problèmes de calvitie que les autres groupes. Ils bénéficient d'une excellente digestion, ce qui les conduit parfois à croire qu'ils peuvent manger de tout. Leur corps est chaud, leur sommeil est bon et de durée moyenne. Lorsque les Pittas sont en équilibre, ils ont une énergie abondante, un solide appétit.

Les Pittas sont naturellement attirés par le sucré, l'amer, l'astringent et aiment les boissons froides.

En déséquilibre ils peuvent souffrir d'éruptions cutanées, de sensations de brûlures, d'ulcères, de chaleur excessive du corps, de brûlures d'estomac et d'indigestion.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONNELLES

Les Pittas ont un intellect puissant et une grande capacité à se concentrer. Quand ils sont en équilibre, ils sont de bons leaders, décideurs et de bons guides. Leur esprit est vif, direct et ouvert à la franchise. Ils sont organisés, ont confiance en eux et aiment la compétition.

En déséquilibre, les Pittas peuvent être colérique, conflictuels et paraître trop insistants.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Colère, irritabilité, auto-destruction, agressivité.
- Critique de soi et des autres.
- Volonté excessive de tout contrôler.
- Acidité, brûlures d'estomac.
- Allergies alimentaires, diarrhées.
- Bouffées de chaleur, ne supporte pas le chaud.
- Éruptions cutanées.
- Yeux injectés de sang.
- Furoncles, acné.
- Sommeil perturbé, rêves mouvementés.
- Transpiration excessive, fièvre.
- Faiblesse glycémique.
- Digestion difficile.





KAPHA

Kapha est le signe de la terre et de l'eau.
La fonction principale de Kapha est la protection.
Kapha structure et ancre le corps.



CALME



SOMMEIL



MORPHOLOGIE



POIDS



FINANCES



ÉNERGIE



FINANCES



DIGESTION



CHALEUR DU CORPS



STRESS



Authentico

L'info 100% naturelle

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Les gens de constitution Kapha ont un corps et une musculature naturellement bien développés. En contrepartie, ils ont une tendance à prendre facilement du poids. Leur cage thoracique est généralement large et leurs veines, tendons, os, sont peu visibles. Les Kaphas ont un bon teint, une peau douce, pâle, brillante, mais un peu grasse. Leur système pileux est développé, épais, sombre, doux et ondulés. Les yeux des Kaphas sont puissants, de couleur noire ou bleu.

Les Kaphas ont un appétit régulier, mais en raison de leur digestion lente, ils ont tendance à consommer moins de nourriture que les autres. Ils sont friands d'aliments piquants, amers et astringents. Leur transit est plutôt lent. Leur transpiration est modérée. Leur sommeil est très bon et très profond.

Les Kaphas sont généralement endurants, en bonne santé, heureux et paisible.

CARACTÉRISTIQUES ÉMOTIONNELLES

Les Kaphas sont généralement tolérants, calme et empathique. Leur compréhension est lente mais certaine : une fois qu'ils comprennent quelque chose, ils ne l'oublient jamais. Ils ont un bon rapport avec l'argent, parlent lentement, bougent avec calme et sont difficiles à mettre en colère.

Lorsqu'ils sont en déséquilibre, ils présentent des traits d'avidité, d'attachement, de jalousie et de possessivité.

SIGNES DE DÉSÉQUILIBRES

- Apathie, absence de désir, procrastination.
- Dépression, tristesse, sentimentalisme.
- Matérialisme, possessivité.
- Difficultés pour se réveiller, s'endormir, surplus de sommeil.
- Prise de poids.
- Mucus et congestion dans les sinus, la poitrine, la gorge.
- Peau très pale, froide.
- Nausées.
- Rétention d'eau.
- Rétention d'aliments, mauvaise digestion.
- Cholestérol élevé.
- Douleurs articulaires.



ET JE FAIS QUOI DE CES INFOS ?

Et bien, selon notre dosha par nature et notre déséquilibre, nous devons plutôt manger tel ou tel aliment, de tel ou tel manière (chaud, froid, épicé, sucré...), etc...

Grâce à la connaissance de notre (nos) dosha(s), nous pouvons mieux comprendre notre corps, mieux adapter notre alimentation et manière de vivre pour être en meilleure santé, voir en pleine capacité de notre vraie potentiel santé !

Alors, oui les personnes Vata devront plutôt manger chaud et les personnes Pitta manger froid mais chaque personne est unique et de nombreux facteurs sont à prendre en compte (saison, âge, déséquilibre...).

QUELS POSTURES POUR QUEL DOSHA ?

Ce sont toutes des postures que nous avons déjà pratiquées en cours et plus ou moins approfondies dans les anciens cahiers yoga, je ne donnerai donc que des indications spécifiques qui me semblent importantes.

Ci-dessous, je te propose un ordre d'enchaînement des postures. Tu peux également n'en choisir qu'une et la pratiquer plus longtemps. **Bien faire les 2 côté du corps même si tu préfères ton côté droit.**

Echauffes-toi d'abord avec quelques ronds de la nuque, des poignets et des chevilles. Tu peux également faire quelques salutations au soleil (version hatha yoga, telles que pratiquées en cours) en tenant compte des recommandations spécifiques de la pratique liées à chaque dosha. Et finir la pratique par une méditation (voir celle à la fin de ce cahier).

Tout d'abord des conseils génériques.

COMMENT PRATIQUER SELON MON DOSHA ?

Des asanas identiques peuvent s'adapter à différents dosha selon le Dr David Frawley, disciple de Ramana Maharshi :

Vata : exécuter lentement, sans saccades et doucement

Pitta : exécuter calmement en étant détendu

Kapha : exécuter rapidement, procurant de la chaleur et des efforts





DES POSTURES POUR LES PERSONNES VATA :

Ordre de la pratique : **Guerrier I – Chaise – Pince assise – Torsion assise**

ANCORAGE :

Guerrier I : debout, genou plié bien au-dessus de la cheville. Attention à l'alignement du bassin et de la colonne. Relâcher épaules, pas les bras.

Chaise : bien étirer le dos et la nuque doit être dans le prolongement du dos. Bras ou non en l'air.

ACTIVER LE FEU DIGESTIF :

Torsion assise : bien ancrer les ischions au sol. Etirer la colonne vertébrale vers le ciel. Creuser entre les omoplates. Descendre les épaules.

ENTRETENIR LA SOUPLESSE :

Pince assise tenue longtemps : Garder le bas du dos droit. Débuter en pliant les genoux et prendre le temps, beaucoup de temps, pour qu'enfin le corps descende peu à peu pour que le ventre vienne toucher les cuisses.

APAISEMENT MENTAL : **Méditation longue** (20-30 mn)





DES POSTURES POUR LES PERSONNES PITTA :

Ordre de la pratique : **Pince debout – Chandelle – Charrue - Poisson**

LACHER PRISE :

Chandelle : rapprocher bien les coudes l'un de l'autre. Bien soutenir le dos. Et commencer par les genoux pliés sur le front. S'ériger vers le ciel et y rester détendu. Contre-indiqué pendant les lunes et en cas d'hernie discale.

APAISER LA CHALEUR DU CORPS :

Poisson : partir de la position allongée. S'appuyer sur les coudes en les rapprochant l'un de l'autre. Creuser entre les omoplates et soulever puissamment la poitrine. Déposer sommet de la tête au sol.

MASSER LES ORGANES INTERNES :

Charrue : commencer par soutenir le dos et plier les genoux sur le front puis étendre les jambes en arrière. Une fois stable les mains peuvent venir attraper les pieds. Ne pas décoller la tête du sol en revenant de la posture.

Pince debout : bien positionner l'axe du bassin, ni trop en avant, ni trop en arrière. Contre-indiquée pendant les lunes.

LACHER LA COLERE : **Respirer lentement** dans chaque posture.





DES POSTURES POUR LES PERSONNES KAPHA :

Ordre de la pratique : **Salutations au soleil – Bateau – Chameau ou Arc - Planche**

DYNAMISER LE CORPS :

Salutations au soleil rapides : les 12 postures, au moins 6 séries.

TONIFIER LE CORPS :

Planche : attention à garder le corps aligner, tête et fesses alignés ; ne pas rigidifier la nuque. Fesses basses. Mains sous épaules.

Chameau demi ou complet : commencer par mains sur sacrum, poitrine haute, rouler épaules vers l'arrière et le bas. Menton étiré.

ELIMINER LES EXCES DU VENTRE :

Bateau : depuis la position assise, genoux pliés soulever pieds et étirer bras et jambes bien fermes (position en V). Ne pas arrondir le dos. Attention à la nuque, menton bas.

Arc : allongée sur le ventre venir attraper chevilles avec les mains. Creuser entre les omoplates, épaules basses. Etirer tout le dos. Rapprocher les jambes.

DEGOMMER LA LETHARGIE : Pratiquer jusqu'à bien **transpirer**.



LES CYCLES DES DOSHAS

Les saisons de l'année ainsi que les heures de la journée sont divisées à l'image des 3 doshas :

LES SAISONS

Saison Vata: automne

Saison Pitta: fin du printemps et l'été

Saison Kapha: hiver et début du printemps

LES HEURES DE LA JOURNEE

Du lever du soleil à 10h00, heure de Kapha.

De 10h00 à 14h00, heure de Pitta.

De 14h00 jusqu'au coucher du soleil (18h00), l'heure de Vata.

De 18h00 à 22h00, heure de Kapha.

De 22h00 à 2h00, heure de Pitta.

De 2h00 à 6h00 (lever du soleil), heure de Vata.

Donc ton dosha dominant peut être aggravé selon les saisons et les heures de la journée. Mais il y a aussi les âges de la vie où tel ou tel dosha prédomine... donc pas si simple !

POUR ALLER PLUS LOIN...

Et si tu veux en savoir plus sur l'Ayurveda, je te conseille :

- le site internet Ayurveda Magazine (non, je n'y ait aucune part :o), je le trouve juste bien fait !)
- le livre [Santé Parfaite](#) de Deepak Chopra
- le livre [Ayurveda Pratique](#) du Centre Sivananda
- pour les plus érudits et férus d'Ayurveda, je te conseille les livres de David Frawley [Yoga & Ayurveda](#) ou [La Santé par l'Ayurveda](#)

Remarques : ce cahier spécial dosha ne se veut aucunement un conseil médical, ni une expertise en Ayurveda. Ce n'est juste qu'une petite approche simple des doshas :o)



ET POUR TOUTES...

un mantra, un mudra en méditation, un mandala et de la lecture

MANTRA A LA GRANDE DEESSE – 4 en un (une pratique inspirée par Dr David Frawley)



OM HRIM KRIM HUM SHRIM

Pour le bon développement du corps, de l'esprit et de l'âme.

Composé de 4 beeja mantras (mantra racine), mis à part le OM. Ce sont des sons spécifiques reliés à l'alphabet sanskrit. En soit, ils n'ont pas réellement de sens ; c'est leur vibration qui en procure.

HRIM : Eveille au niveau de l'âme ou du cœur. Force d'Amour.
 Enlève les voiles d'illusion du monde. Pouvoir curatif.

KRIM : Eveille du corps subtil. Eveille de la force vitale suprême.
 Pouvoir de transformation.

HUM (houm): Appel le divin en nous. Mantra du Feu intérieur.
 Détruit les négativités en nous. Augmente la vitalité.

SHRIM : Appel de la dévotion, de la Beauté et de la Grâce.
 Stabilise l'émotionnel. Favorise fertilité et rajeunissement.

Réciter de 2 manières différentes :

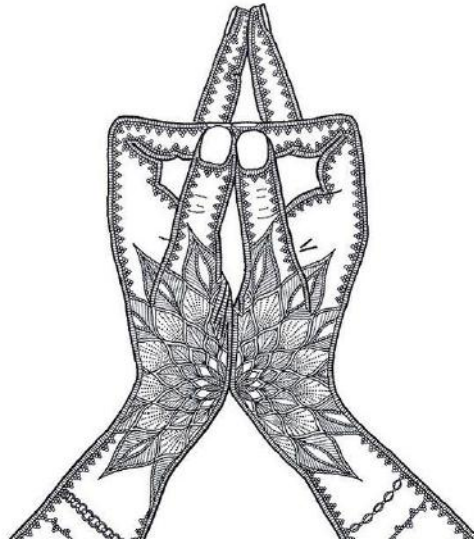
Très lentement ou très rapidement.

Pendant au moins 5 mn ou 2 à 3 tours de mala (de 108 perles).

A la fin, rester dans le pur silence et laisser les vibrations te parcourir et s'imprégner en toi.

Tu peux également ne réciter qu'un des 4 beeja mantra pour appeler un aspect plus spécifique de la grande déesse.





Copyright wholehearted_nz

BIENFAITS DE CITTA MUDRA :

- Elévation de la conscience
- Apaisement du mental
- Permet de voir plus claire dans sa vie, ses émotions... de faire le discernement dans toutes les situations

Dans une posture assise confortable. Place tes 2 paumes de mains l'une contre l'autre. Replis les index jusqu'à ce que les extrémités touchent le bout des pouces. Tu peux mettre tes mains au niveau de ton centre-cœur (pointe vers le ciel). Tu peux aussi poser tes mains sur tes genoux (pointe vers l'horizon). On dit même que ce mudra peut se faire allongé. A faire pendant 15 à 20 mn (minimum 10 mn) par jour !

Méditation avec Citta Mudra :

Prends une respiration apaisée, calme, lente. Ferme les yeux et laisse remonter à toi tout ce qui vient sans chercher à contrôler quoi que ce soit. Donc sans essayer d'écarter les pensées désagréables qui peuvent surgir. Accueille tout ! C'est simple mais pas forcément agréable. Si cela devient trop intense, respire avec plus de force dans ton ventre comme pour tout digérer, malaxer et le transformer. Ne fuis pas. Tu peux aussi, si cela t'aide, poser ton regard intérieur soit au niveau du nombril, soit au niveau de ton cœur, soit au niveau de l'ajna chakra, point entre les deux sourcils.

Une fois que le processus est fait, remonte au niveau d'ajna chakra. Pose s'y ta conscience et ressens ton mental apaisé. Ressens que tu peux te détacher de tout ce qui t'encombre peu à peu et t'élever de plus en plus dans la position de témoin de toi-même. Ton corps sera peut-être fatigué par ce processus de transmutation ; c'est bon signe ! Apaise ton souffle et reste dans le pur silence quelques minutes avant de finir ta méditation et de défaire le mudra des mains. OM !



CONSEILS DE LECTURES

En Yoga, en féminin, en bien-être, et autres délices...

- Yogathérapie, soigner le stress, Dr Lionel Coudron
- Bien vivre sa ménopause avec le yoga, Dina Rodrigues
- Sortir des bois, Odile Chabrilac
- Ame de sorcière ou la magie du féminin, Odile Chabrilac
- La Puissance du féminin, Camille Sfez
- Initiation, Elisabeth Haich
- Métamorphoses de l'âme et ses symboles, C. G. Jung
- Arrêter de vous trouver des excuses, Dr Wayne W. Dyer
- Etre en pleine conscience, Osho
- Comment rester serein quand tout s'effondre, Fabrice Midal

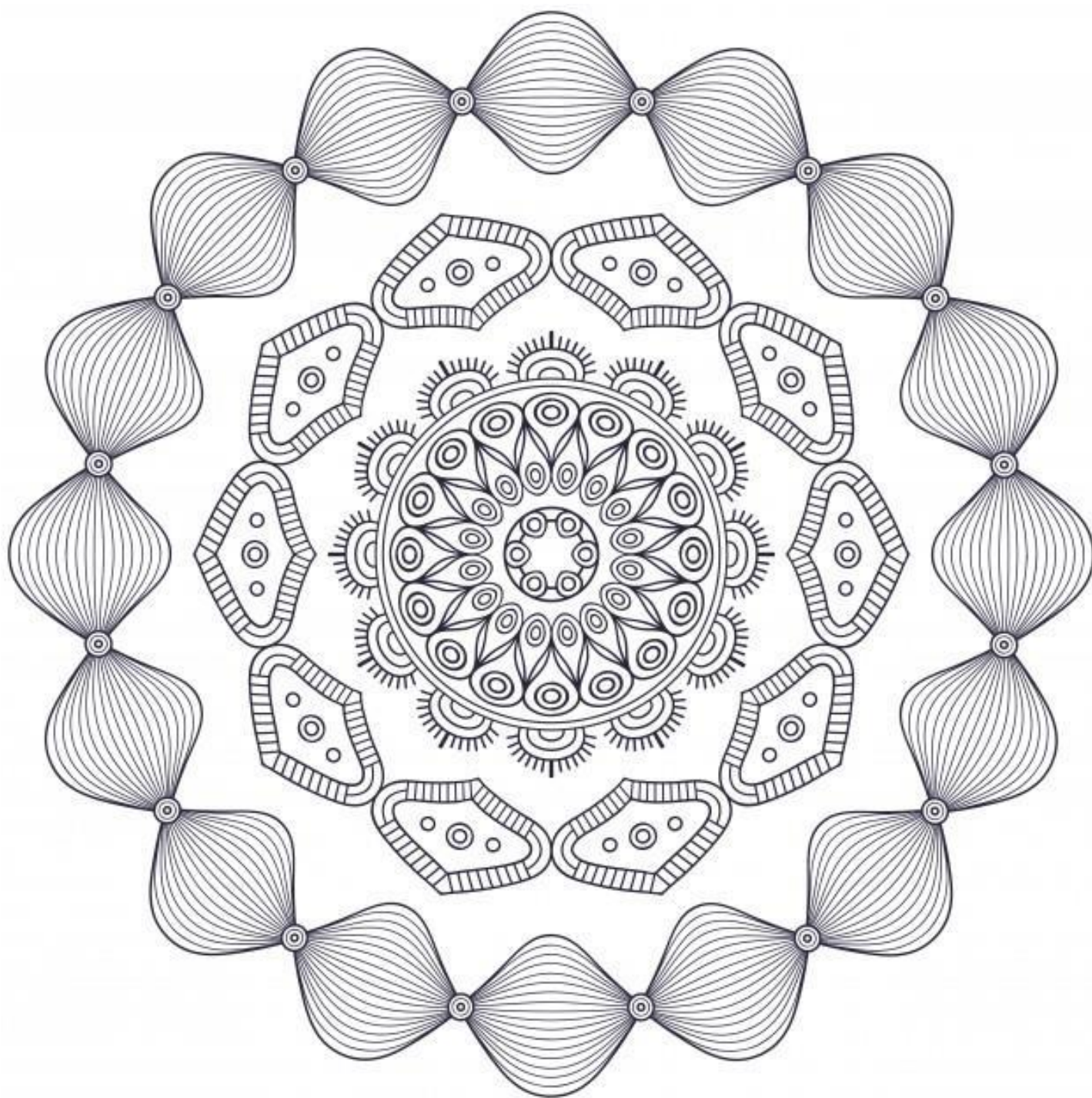
Musiques pour t'accompagner en yoga :

<https://youtu.be/zxa7Z6NCggg>

<https://youtu.be/2VU-FAV6N8I>

<https://youtu.be/DcCWB9sX-SM>





CR. mandala Freepik



MON PETIT MOT POUR TOI....

*« Ressens qui tu es vraiment,
Ne te colle pas d'étiquettes, ne te met pas dans un tiroir,
Ne te définit même pas ! Cela serait trop limitant.
Tu es toi, à un moment donné... En pleine évolution.
Alors fait fi de tout ce que tu viens d'apprendre sur les doshas.
Tu es toi ! Explore ta vraie nature.»*
Jacinthe Jyothirmayi

Suivez-moi sur :

www.yogafleur.com

facebook.com/yogafleur

instagram.com/yogafleur

twitter.com/Yogafleur

ou Contactez-moi :

Jacinthe Jyothirmayi Stefanovic

Association Postures

Tél : +33 6 20 15 05 70

Email : contact@yogafleur.com

Copyright photo : La plupart des photos proviennent de Freepik et les créations graphiques sont de Jacinthe Stefanovic de yogafleur.com

