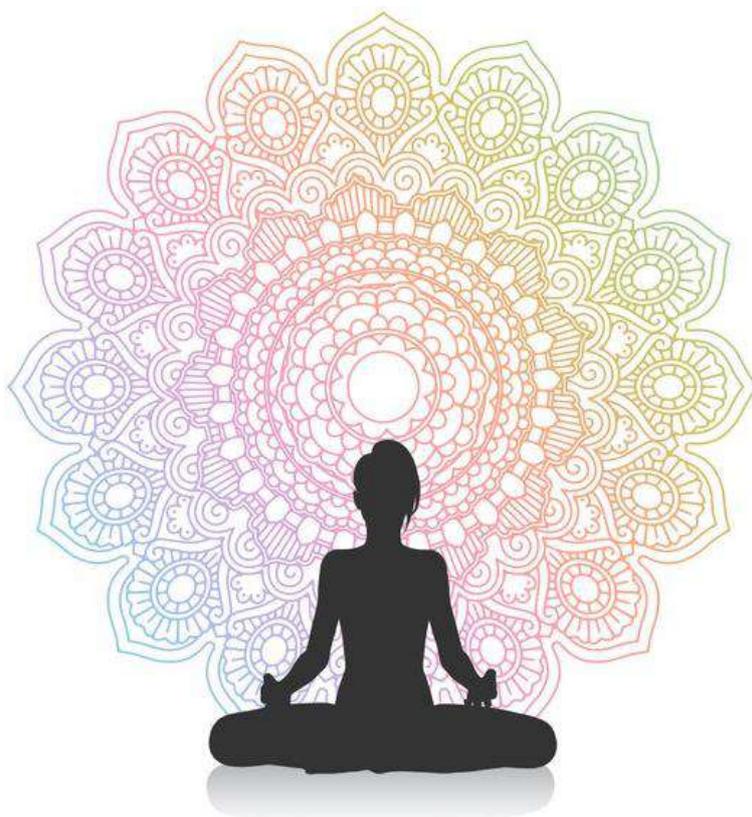


CAHIER DE VACANCES

YOGA Féminin

Mars 2021

Sortir de l'Hiver et s'éveiller peu à peu au Printemps



©Freepik

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.

Cahier non adapté pour les femmes enceintes.

Respectez votre corps dans tous les cas !

Site : www.yogafleur.com

Blog : yogafleurdevie.blogspot.fr



facebook.com/yogafleur



instagram.com/yogafleur



twitter.com/yogafleur

PREALABLE

Si tu te sens rouillée par la période froide et humide que nous traversons, alors avant de commencer les postures proprement dites, fait des petits déverrouillages du corps :

Tourner la tête, les épaules, les poignets, les chevilles...

Avoir l'estomac et la vessie vides ;o)

SAUTERELLE– Ardha Salabhasana - Explorations des variations en mouvement

Remettre du mouvement dans son corps et dans sa vie.

Les jambes



1. Allongée sur le ventre. Dépose le front ou le menton au sol (attention à dégager les oreilles des épaules). Allonge tes bras le long de ton corps soit les paumes de mains vers le sol soit vers le ciel. Pour une version plus avancée, dépose tes mains sous tes cuisses. Les jambes sont jointes au maximum possible.

2. Inspire : la jambe droite monte. Expire : redépose la jambe.

3. Prochaine inspire, soulève la jambe gauche. Prochaine expire, dépose la jambe gauche. Continue d'alterner les jambes x 10 fois de chaque côté.

Les bras



1. Toujours allongée sur le ventre. Relaxe totalement les jambes jointes au sol. Dépose le front au sol. Allonge tes bras vers l'avant paumes de mains vers le sol, bras écartés de la largeur d'épaule.

2. Inspire : le bras droit monte. Expire : redépose le bras droit et la tête.

3. Prochaine inspire, soulève le bras gauche. Prochaine expire, dépose le bras gauche. Continue d'alterner les bras x 10 fois de chaque côté.



Les jambes et bras



1. Toujours allongée sur le ventre. Relaxe totalement les jambes jointes au sol. Dépose le front ou le menton au sol. Allonge tes bras vers l'avant paumes de mains vers le sol, bras écartés de la largeur d'épaule.

2. Inspire : soulève en même temps le bras droit et la jambe gauche
Expire : redépose le bras droit et la jambe gauche.

3. Inspire : soulève en même temps le bras gauche et la jambe droite
Expire : redépose le bras gauche et la jambe droite.

Continue d'alterner les bras et jambe opposées x 10 fois dans chaque diagonale.

SAUTERELLE– *Salabhasana* - Phase statique - variante

Force du ventre, entre terre et ciel.



1. Inspire : soulève torse, bras, tête et jambes. Garde les oreilles dans le prolongement des bras. Cherche l'équilibre du corps. Porte ton regard vers l'horizon bas ou le bout de ton nez.

2. Reste en phase statique. Expire/Inspire par le ventre de manière tonique. Expirer par la bouche si jamais la posture devient trop intense mais reste dans la posture. Etirer tout le dos, attention à ne pas aggraver la cambrure du bas du dos.

Reste le temps de 10 respirations. Puis redépose tout ton corps et reprends ton souffle. Tu peux croiser les bras pour accueillir ta tête.



SAUTERELLE– *Salabhasana* – Posture finale

Etire-toi jusqu'au ciel, ressens l'éveil des débuts du printemps



BIENFAITS :

- Etire tout le corps
- Renforce estomac et dos
- Aide à perdre du poids
- Tonifie organes internes
- Aide digestion

CONTRE-INDICATION :

- Phase de digestion. Posture + 4h après repas.
- Opération abdominale
- Sciatique
- Grossesse

1. Allongée sur le ventre. Dépose le front ou le menton au sol (attention à dégager les oreilles des épaules). Allonge tes bras le long de ton corps et forme un poing avec tes mains. Glisse ce poing sous ton pubis.

2. Sur une inspire, soulève tes 2 jambes bien jointes. Sert toi de la force de ton poing et d'une respiration tonique maîtrisée dans ton ventre, pour monter de plus en plus haut et maintenir la posture le plus longtemps possible. Attention à bien étirer ton dos et rester les pieds les plus joints possibles.

Reste le temps de 7 respirations (ou plus).

Puis redépose tout le corps et reprends ton souffle.

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



SPHINX – Ardha Bujangasana
Regard vers l'horizon qui s'éveille...



©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 CROCODILE – *Makarasana*

Je laisse diffuser l'énergie...



BIENFAITS :

- Apaise tout le corps
- Soulage les tensions de la colonne vertébrale
- Stimule les organes internes

CONTRE-INDICATIONS :

- Grossesse

1. Allongée sur le ventre. Dépose bien le bassin au sol et fais de l'espace entre les 2 proéminences des os du bassin au sol.

2. Ecarte les jambes de la largeur du bassin. Relâche le fessier. Etire le plus loin en arrière les jambes. Les pieds restent dans l'alignement des jambes, orteils vers le sol et détendus.

3. Relâche totalement les jambes et étire le dos. Relâche le dos.

4. Relâche la nuque. Croise les bras pour accueillir la tête. Soit le front est sur les bras, soit une joue est sur les bras.

5. Détends tout ton corps totalement. La position doit être agréable.

6. Apaise ton souffle. La respiration est naturelle et tendre. Respire de bas en haut sans forcer.

Rester dans la posture un moment en respirant régulièrement, par exemple le temps de 7 à 10 respirations ou plus.



POSTURE DU DAUPHIN – *Ardha pincha mayurasana ou ardha sirsasana*

Eprouver sa force en toute humilité... sortir de terre



BIENFAITS :

- Energétise et étire tout le corps
- Soulage l'insomnie et la fatigue
- Apaise profondément, calme le mental

CONTRE-INDICATIONS :

- Problèmes d'épaules
- Problèmes de nuque

1. Depuis le 4 pattes, poser les coudes sous les épaules, écartés de la largeur des épaules. Déposer bien les mains en appuie sur le sol, doigts écartés (retrer légèrement les pouces). Les mains restent dans le prolongement des coudes.
2. Soulever le fessier. Le bas du dos et le fessier pointent vers le haut. Les talons essaient de rejoindre le sol et les hanches/ fessiers poussent vers le ciel.
3. Respirez profondément par le ventre, en creusant bien à chaque expire (avaler le ventre).
4. Le regard pointe soit vers les pieds soit vers le bout du nez.
5. Rester dans la posture le temps de 3 à 10 respirations, en respirant régulièrement. Attention à ne pas respirer rapidement.
6. Pour revenir, déposer les genoux au sol.



ATTENTION : Pour renforcer les bénéfices de toute la série des postures faites jusqu'à présent, ne pas se mettre dans la posture de l'enfant juste après mais au contraire enchaîner sur la prochaine posture ou si vraiment besoin d'une pose, venir s'asseoir sur le fessier, dos droit, dans la posture du diamant.



FENTE BASSE – Ardha pincha mayurasana

Mon regard s'étire à l'horizon et je m'ancre à la terre.



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.

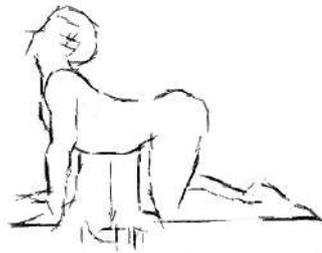
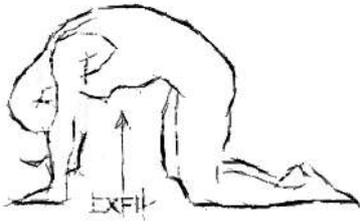
4. Puis changer de côté.

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



POSTURE DU CHAT – *Marjariasana*

Sentir la colonne de vie déliée.



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 l'apaisement, le ressourcement, le centrage sur soi.



POSTURE DE DEMI-TORSION ASSISE – *Ardha Vakrasana*

Se redresser en confiance.



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
6. 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.



POSTURE DU CADAVRE – SAVASANA

J'intègre toutes les postures...



BIENFAITS

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

1. Allonger sur le dos. Yeux clos.

2. Laisser les bras s'écarter du corps. Les jambes entre-ouvertes, pointes d'orteils relâchés vers l'extérieur. Les bras détachés du corps, paumes de mains vers le haut.

3. Détendre profondément tous les muscles, en commençant par les pieds et en remontant progressivement jusqu'au visage.

4. Relâcher le mental. Ressentir le contact avec le tapis et votre corps.

5. Laisser la respiration naturelle revenir peu à peu.

6. Laisser le corps physique intégrer toutes les postures... jusqu'à ce toute l'énergie circule dans tous les corps plus subtils.



BRAHMARI PRANAYAMA – respiration de l'abeille

J'écoute la Nature qui s'éveille...

Une respiration accessible qui permet d'évacuer le stress, les pressions crâniennes... une manière de se recentrer très profonde, rapide et efficace.



BIENFAITS

- apaise le mental et le système nerveux.
- Très bon pour les femmes enceintes.
- Purifie la gorge.
- Apaise la colère (si tu desserre bien les dents)

CONTRE-INDICATION :

- Ne pas faire de pranayama en position allongée.

1. Assieds-toi dans une posture confortable, le dos droit. Ferme les yeux.
2. Inspire lentement par le ventre et laisser la respiration monter tendrement dans la poitrine, puis à la fin de l'inspire bouche-toi les oreilles (voir variantes ci-dessous).
3. Expire lentement en imitant le son grave d'un bourdonnement d'abeille, sans ouvrir la bouche et en gardant les yeux fermés. Le son doit être régulier. L'expire est deux fois plus longue que l'inspire.
4. Puis soit tu recommences de suite, soit tu relâches les mains le temps d'une mini-rétention de souffle (pour les femmes enceintes, ne pas faire de rétention). Tu peux aussi reprendre une respiration naturelle avant de recommencer.
5. Tout le corps est détendu. Ne contracte pas les épaules, ni les bras.
6. Relâche la langue dans la bouche, les mâchoires et ne pas crisper les lèvres, elles doivent rester tendres.
7. Reste à l'écoute du son produit et des vibrations. Laisse tout résonner dans ton crâne.

Faire 6 cycles.

A la fin des cycles, rester dans le pur silence, éveillé aux sensations et centré sur le point entre les sourcils (ajna chakra).



MANTRA

Je me laisse aspirer vers le ciel...

OM NAMAH SHIVAYA



Signification :

« Je m'incline devant Shiva ».

Shiva est le dieu de la destruction de l'illusion et de l'ignorance.

Shiva représente ici le divin, le soi supérieur, la pure conscience.

Mantra qui connecte aussi aux 5 éléments : terre, eau, air, feu et éther.

Mais la signification n'est en soi pas importante. Un mantra c'est du yoga du son, donc il faut lâcher le mental et se connecter à la vibration du son de sa propre voix en le récitant.

Bénéfices :

Ce mantra éveille la conscience et purifie tout l'être de celui qui le chante.

Il aide à contrôler notre égo et notre mental.

Ce mantra nous ramène à la source de l'existence et au divin en soi-même.

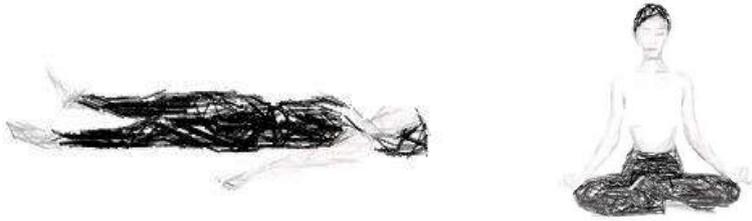
Comment réciter ce mantra (exemple de pratique) :

1. Commencer par un long Om mains sur en jointes au centre cœur.
2. Donner une intention à la pratique (bénéfique pour soi, ses proches et/ou l'humanité)
3. Réciter le mantra 108 fois ou plus ou moins (27 ou 54 fois, puis multiples de 108) plus ou moins lentement :
OM – NA-MA-SHI-VA-IYA
4. Puis réciter intérieurement, mentalement, le mantra au moins 9 fois.
5. Poser sa conscience sur ajna chakra (entre les deux sourcils, à l'intérieur du front) et visualiser une lumière intense qui se diffuse dans tout le corps en même temps que la diffusion de la vibration du mantra.
6. Ne plus rien visualiser, rester parfaitement immobile et dans le pur silence intérieur. Revenir avec un OM mains jointes au niveau du centre cœur.



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. Expirer par la bouche entre-ouverte.
5. Laisser entrer l'air vivifiant du printemps par les narines. Laisser sortir l'air encombré de l'hiver par la bouche.
6. 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 - Shiva dansant à colorier



MON PETIT MOT DE MOI POUR TOI....

*« Quelques soient les circonstances extérieures,
Ressens la nature qui s'éveille.
C'est le Printemps, oui c'est le Printemps !
Il est temps !
Là, ici, maintenant, redynamise ta vie,
Mets plus de mouvement,
Même par temps de confinement...
Ton esprit et ton corps sont libres !
Réveilles-toi ! Il est temps !
C'est le Printemps !*

Jacinthe Jyothirmayi

Suivez-moi sur :

www.yogafleur.com

facebook.com/yogafleur

instagram.com/yogafleur

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.*

Tél : +33 6 20 15 05 70

Email : contact@yogafleur.com

