

Savasana



RELAXATION :

1 à 5 min

Chaque séance est précédée ou suivie d'une courte relaxation, indispensable pour favoriser l'adaptation de votre système nerveux. La relaxation vous permet de vous régénérer et d'absorber les bienfaits des postures. Le corps et l'esprit se détendent....pour mieux se régénérer.

- jambes séparées, pieds tournés vers l'extérieur, yeux fermés, lèvres closes, paumes vers le haut
- vous respirez profondément par le nez, sans forcer, en silence, 8 cycles à votre rythme. J'inspire par le nez, j'expire par le nez...1er cycle..j'inspire l'abdomen se soulève... j'expire l'abdomen s'abaisse... 2ème cycle...etc

Soyez conscient de votre respiration....

- sur une inspiration soulevez de quelques cm la jambe droite...expirez relâchez la jambe ..jambe gauche...hanches, poussez le bas du dos dans le sol....levez mains-bras, poitrine... faites rouler la tête à droite à gauche....
- vous êtes comme des éponges absorbant l'énergie du ciel et de la terre
- votre corps s'enfonce dans le sol, votre mental se détend
- vous êtes de plus en plus conscient de votre corps....



EXERCICES POUR LES JAMBES SÉPARÉES :

les personnes qui ont des problèmes de dos importants, peuvent plier la jambe qui reste au sol.

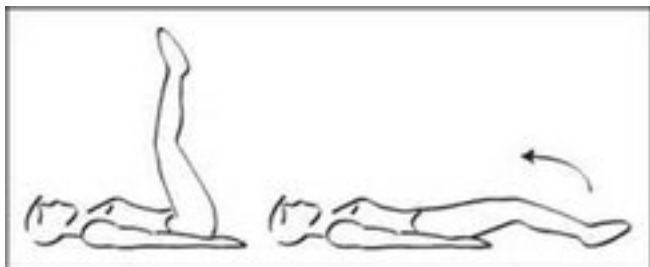
Lever la jambe droite, utiliser les ados, inspirer... et expirez en replaçant la jambe au sol.

Même chose à gauche. 6 fois de chaque. Respiration abdominale, tête alignée, la jambe doit rester tendue.

Puis lever jambe droite, plier la jambe et maintenir le genou avec les mains, épaules relâchées.

Sur l'inspir lever la tête et essayer de toucher la tête avec le genou, expirez poser la tête. Même chose de l'autre côté.

Les exercices des jambes augmentent la souplesse des ischio- jambiers et mollets, préparent le corps pour les asanas.



EXERCICE JAMBES ENSEMBLE :

les personnes souffrant de sciatique ne devraient pas faire cet exercice.

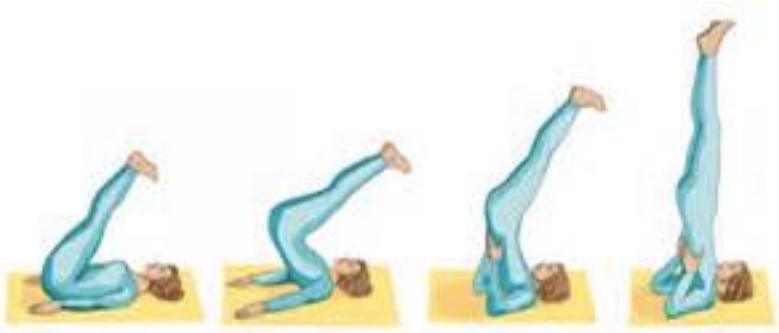
Si vous avez des problèmes de dos, mettre les mains sous les fesses. En cas de problèmes graves de dos ou de cou , ne pas faire cet exercice.

Cet exercice renforce les abdominaux.

Paumes vers le sol, les pieds l'un contre l'autre détendus, le bas du dos contre le sol, épaules détendues, lever les jambes ensemble en inspirant, les pieds sont en dorsiflexion. Expirez en ramenant les jambes sur le sol. 6 fois.

PIED EN FLEXION





POSTURE SUR LES ÉPAULES : SARVANGASANA :

Contrôler l'entrée et la sortie de la posture.
pour sortir placer les mains au sol, plier les jambes et dérouler le dos. Se servir des mains et des bras pour freiner la descente.

Pas de poids sur le cou, le poids repose sur les coudes ou sur les épaules. La tête doit être centrée, alignée.

Si vous avez vos menstruations, ou de l'hypertension artérielle, ne pas rester plus de 30s dans la posture.

Si vous avez des problèmes de cou, vous devez consulter votre médecin avant de pratiquer cette posture.

Si vous avez la 1ère vertèbre thoracique saillante, vous pouvez placer une couverture sous vous si vous avez mal.

Bienfaits de la posture : la pression du menton sur la poitrine et la position inversée créent un flux énergétique dans le plexus solaire. Action bénéfique sur la thyroïde et parathyroïde, améliore le métabolisme, l'afflux de sang dans les racines des nerfs de la CV, enlève les tensions du cou et des épaules, soulage les varices, stimule le coeur, stimule la bonne humeur, aide à combattre la dépression, favorise les idées claires en irriguant le cerveau, lutte contre la fatigue psychique. Respirer dans la posture, détendre les mollets, les pieds



Le **plexus solaire** est un **plexus** nerveux végétatif situé derrière l'estomac et formé des nerfs spléniques et pneumogastriques. Il innerve les viscères de l'abdomen.

Les scientifiques s'y intéressent aujourd'hui de près. Le système nerveux abdominal pourrait avoir un lien étroit avec nos émotions.



POISSON : MATSYASANA :

attention : si l'hyper extension du cou cause un inconfort ou des vertiges, ne pas pratiquer ou rester quelques secondes.

Matsyasana est une posture inversée de sarvangasana (contre-posture),

Placer les bras sous le corps, les coudes rapprochés, sur une inspiration plier les coudes et soulever la poitrine, étirer le cou et la tête vers l'arrière, le poids est sur les coudes, posez le sommet du crâne sur le sol, respirer profondément dans la posture, les pieds sont détendus l'un contre l'autre.

Après Matsyasana étirer le cou en faisant la contre-posture, doigts croisés derrière la tête, pousser le menton vers la poitrine.

bienfaits de la posture : soulage les raideur du cou et des épaules, corrige les épaules arrondies, renforce les muscles des bras, ouvre la cage thoracique, sculpte les muscles du cou et du dos, agit sur la thyroïde et parathyroïde, améliore les

capacités pulmonaires, soulage l'asthme, recharge le plexus solaire, aide à surmonter la dépression.



RELAXATION FINALE : RELAXATION PHYSIQUE - MENTALE ET SPIRITUELLE
autosuggestion : concentration et image corporelle claire de chaque partie du corps...

La respiration est lente abdominale profonde , concentrez vous sur l'air entrant et sortant de vos narines, inspirez 1 2 3 4... expirez 1 2 3 4 5 6 7 8 ... le mental est comme un singe dans sa cage, s'agitant sans cesse... en vous concentrant sur votre respiration vous le calmez...

Visualisez la surface d'un lac.... le lac est immobile, imaginez cette eau en vous... aussi calme que la surface du lac... Vous êtes la paix, vous êtes la joie, vous êtes la force et la connaissance....