



Cours de Yoga « Embrasser l'automne »

Mains en namaskar mudra, paume/paume placées au cœur	Réciter 3 fois le mantra OM
<p data-bbox="248 405 730 439">Nadi Shodhana, Respiration alternée</p> 	<p data-bbox="922 329 1517 439">Assis jambes croisées, placez la main droite devant votre visage. Le majeur et l'index sont tendus et repose au centre du front, l'ajna.</p> <p data-bbox="922 483 1506 593">Inspirez par les 2 narines puis venez boucher la narine droite avec votre pouce pour expirer par la narine gauche.</p> <p data-bbox="922 638 1506 869">Inspirez par la narine gauche puis bouchez la narine gauche avec votre annulaire pour expirer par la narine droite. Inspirez par la droite puis bouchez la narine droite avec votre pouce pour expirer par la narine gauche.</p> <p data-bbox="922 913 1506 1137">Continuez ainsi pour 3 à 7 cycles. Développer votre conscience du souffle. Cette respiration équilibre, elle est revitalisante. Elle combat la fatigue, le stress et est indiquée en cas de déprime. Elle répartie l'énergie vitale dans tous vos nadis.</p>
<p data-bbox="300 1225 679 1258">Virabhadrasana 2, le guerrier</p> 	<p data-bbox="922 1225 1517 1294">Ecarter les jambes, pied droit à droite, pied gauche légèrement rentré.</p> <ul data-bbox="922 1339 1517 1489" style="list-style-type: none">-Inspirez les bras en croix-Expirer plier le genou droit et tourner votre tête pour regarder au-dessus votre main droite. <p data-bbox="922 1534 1490 1568">Respiration longue et profonde 30sec/1mn.</p> <p data-bbox="922 1612 1517 1724">Pour quitter la posture, sur une inspiration revenir à la posture de départ puis recommencer de l'autre côté.</p> <p data-bbox="922 1769 1517 1839">Une fois les 2 côtés réalisés méditer quelques instants allongé, soutenu par la Terre.</p>

Vrikshâsana, posture de l'arbre



Suivez les consignes de Vrikshâsana, la posture de l'arbre fournit .

Prithivi Mudra, le geste de la Terre



Pressez légèrement le pouce et l'annulaire l'un contre l'autre, les autres doigts restent tendus mais souples.

Mettez les mains sur les genoux ou les cuisses. Laissez les doigts pointés vers le sol.

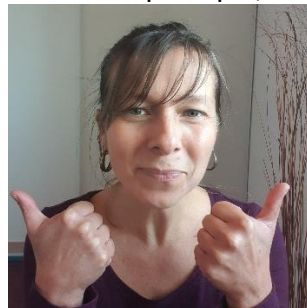
Méditez silencieusement.

Lorsque vous pratiquez ce mudra la respiration est amplifiée dans la région du bassin. Cette mudra enracine, elle donne force, stabilité et confiance.

Mains en namaskar mudra, paume/paume placées au cœur

Récitation 3 OM pour sceller votre pratique

Bonne pratique,



Namasté, Lise