

MON
CARNET
YOGA RESPIR'

YOGA RESPIR'

YOGA NIDRA, RESPIRATION, ETIREMENTS, ABDOS, FESSIERS

**** LA RESPIRATION C'EST LA VIE ****

Répéter les exercices minimum 3x



Position de yoga ou sur un mini tabouret, j'inspire le positif, la joie, l'amour, la guérison, le jour nouveau, le prana (l'énergie de l'air), la santé, je me charge de lumière, et j'expire le négatif, les soucis, les tracas, tout ce qui ne m'appartient pas.

Une main sur le ventre, une main sur la poitrine, je relâche la tête et les épaules.

1-2-3 je gonfle le ventre, je le propulse vers l'avant 4-5-6 la cage thoracique, j'ouvre l'accordéon 7-8-9 à poumons pleins, je lâche les épaules, espace entre les yeux écarquillés puis j'expire 1-2-3 je rentre le ventre, 4-5-6, 7-8-9, minimum 3 fois.

Puis je lâche le souffle dans mes épaules, les bras, les poignets les mains, je relâche la mâchoire inférieure, j'ouvre l'espace entre les deux yeux.

Puis je nettoie, j'expire mon souffle, le haut du dos, le milieu du dos, le bas du dos que je décambre, les fessiers, les jambes, les mollets, la voûte plantaire, les orteils.

La position de yoga unie le physique et le mental.

Il y a du silence dans mes cellules, la respiration se dépose au creux de l'estomac.

Je pose mon attention sur mon visage

* Je tire sur la mâchoire inférieure, jusqu'aux oreilles, je déclenche le bâillement.

* je souffle dans les joues, les lèvres serrées, comme un dauphin.

* J'écarquille les yeux, l'espace entre les yeux, le 3^{ème} œil avec les yeux fermés.

* J'étire mes bras au dessus de ma tête, puis au sol devant, j'étire mes jambes vers l'arrière,

je reviens en position assise, jambes tendues, je secoue mes jambes, mains et poignets.



Ouverture du poumon et l'espace intercostal, le nœud de vache, j'étire mes bras vers le ciel, et je clipse mes deux bras dans le dos, je peux m'aider avec un tissu, dos bien droit.



* Prière, mains jointes dans le dos, je descends en avant pour actionner la 5^{ème} lombaire, j'expire en descendant



*** Entonnoir cosmique avec cale derrière les fesses.**

La tête posée en arrière sur le haut des épaules, j'encercle mes genoux avec mes bras, puis j'attrape les orteils, je tends une jambe, puis l'autre jambe, puis les deux.

Je reçois, j'absorbe, je récolte l'amour, la santé, la joie.

Je suis inspirée. J'imagine un faisceau lumineux provenant du ciel qui vient se brancher à mon ventre, avec des milliers de filaments de lumière.

Je repose les jambes au sol, je relâche lentement la tête et le dos vers l'avant, les coudes s'approchent du sol, avec un coussin sur les genoux si besoin.





* Position du yoga mudra, mains clipsées dans le dos, j'inspire tête en arrière, bras en arrière, dos cambré, puis j'expire en descendant gentiment le ventre, dos droit, puis la poitrine, la nuque, j'enroule la tête, je tire sur les bras, je lâche le dos, je fini d'expirer en avançant la tête, et j'inspire joyeusement en remontant rapidement le buste et je lâche.

* la position de la femme repliée sur ses secrets, dos arrondi, je respire avec le dos et l'espace intercostal
Si je peux, je pose mes yeux sur le sommet des genoux, je relâche bien la tête pour que l'œil se chauffe sur le genou.
Je fabrique quelques étoiles, ne pas appuyer trop fort ;)

* Je m'allonge, je m'étire, je me grandi.

* Je rentre un genou, j'inspire à plat, et à l'expire j'étire le bras avec la main opposée, j'étire l'espace intercostal et je relâche comme un ressort.

* Je m'allonge, j'attrape mes orteils avec mes mains, les talons vers le plafond, les jambes sont tendues, (je peux faire l'exercice genoux fléchis) j'inspire au sol, et à l'expire je propulse mes orteils vers le plafond.



* Je pose les jambes contre un mur, en inversion, idéal pour les jambes lourdes, rétention d'eau, varices..
J'approche les fesses le plus près du mur. Respiration ample dans le ventre.





* **Le pont** avec les deux mains sous les hanches (ou le banc sous les fessiers) pour former un arc avec le dos. Position d'inversion dans laquelle la masse du ventre redescend, se libère. Le bas ventre est très content.

* Puis avec la brique sous les épaules, tête en arrière lâchée, je relâche mes épaules, et je respire avec le ventre. Retour en soutenant la tête sur l'expire, je rentre d'abord le menton, puis je passe sur le côté pour me dégager du banc.



* **Option avancée du pont** avec les deux mains sous les hanches. Je monte une jambe, puis l'autre, et les deux pour m'asseoir sur mes deux mains, qui forment deux coupelles sous les hanches.

Dans cette position je peux faire quelques ciseaux.

Puis, je pose les fessiers, je m'allonge avec les genoux sur la poitrine, les bras détendus.

Je fais quelques respirations.





Renforcement de la nuque, les bras sont abandonnés sur le tapis, je replie mes genoux à 90°, les épaules restent au sol, j'inspire en bas et j'expire en montant la tête, menton collé à la poitrine, les épaules sont relâchées et restent au sol. Besoin d'air, je pose la tête au tapis, j'inspire et recommence.

Sur la dernière répétition, je mets en place la respiration de survie, c'est-à-dire un enchaînement d'inspir' rapides, la nuque chauffe. Je m'allonge et m'étire.





Détente du dos

* Sur le dos, je superpose mes deux mains et je les place à la pointe du coccyx et de la 5^{ème} lombaire, j'inspire en montant les fessiers sur la marche créée par mes mains, juste en poussant sur mes cuisses et j'expire, j'enroule le bassin puis je repose lentement les fessiers au sol, je relâche.



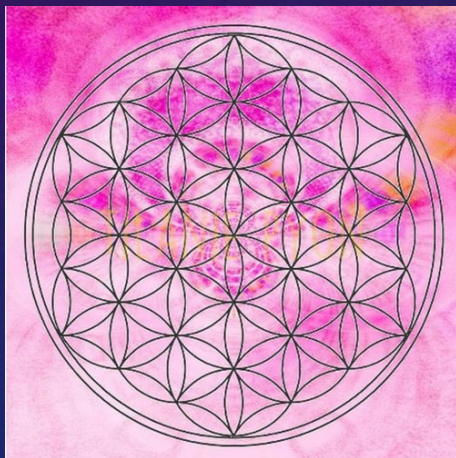


Détente du dos

* Le crapaud , sur le ventre, un côté du corps allongé, un autre à 90°, j'inspire avec la partie du ventre libre, l'ensemble du corps est détendu, affalé, enfoncé dans le tapis, idéal pour l'endormissement et détendre le dos, réduit lordose et scoliose. 1,2,3,4,5 j'inspire pleinement le positif , je gonfle le ventre, et j'expire le négatif, je relâche, je baille.

Moment de conscience pure, lors de la respiration, je fais le vide, je ne pense à rien.

* Position du tire bouchon, allongé sur le dos, les mains sous la nuque je croise les deux pieds, et avec l'entier de mon corps je deviens un arc tire bouchon. J'inspire au sol, j'expire je propulse mon corps sur le côté. Les deux coudes doivent rester au sol. J'inverse mes pieds à chaque fois.



* **Torsion** : genoux repliés sur la poitrine, bras tendus au dessus de moi, je les laisse tomber de chaque côté. J'inspire, avec l'expire, je lâche les genoux ensemble sur le côté droit au sol le plus près possible du coude, (mettre des coussin entre eux si ils ne sont pas coller), je tord la colonne vertébrale, ma main et ma tête sur le côté gauche. Les épaules et genoux touchent le sol avec des respirations amples, 3 par mouvement.

Je reviens dans la position de départ, genoux au centre, bras en croix, je balance les jambes pour me relever.



* Position de la feuille

se replier sur les genoux, bras sur les côtés, je relâche tout mon corps, je respire sûr le côté.

* Ventre flic flac, tapotement, ouverture péricarde

Sur le dos, pieds au sol, genoux pliés, j'inspire, je gonfle le ventre, j'expire, je garde un peu d'air dans les poumons, puis flic flac, je gonfle le ventre et je le relâche rapidement, et j'enchaîne, flic flac flic flac le plus de fois possible, puis j'inspire.

* Je me frictionne le ventre avec les deux mains en faisant un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, 16 fois.

* Je tapote avec mes doigts sur tout mon ventre en faisant un cercle, puis le plexus solaire et sur le péricarde avec un poing en faisant

haaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa !!!!!!!





Réveil fun avec Stéphanie, activation du corps

*Je soulage les tensions, en position debout, je secoue une jambe, puis l'autre, les bras, les mains, la tête, le corps entier.

*Puis je me tapote le corps en commençant par les pieds, les jambes, le ventre, le bas du dos, et les surrénales avec les poings, l'intérieur du bras gauche jusqu'à la main, je reviens par le dessus du bras jusqu'à la nuque, puis la poitrine, la nuque, la tête, puis avec le bout des doigts le front, les joues, la bouche.

*Ouverture de l'énergie, je tourne dans le sens contraire des aiguilles d'une montre avec les bras vers le haut, pour lâcher ce qui ne m'appartient pas 7x, puis 7 fois dans l'autre sens pour activer la lumière, l'amour.

*Je met la main gauche sur le cœur et la main droite sur le ventre, je respire.



* Abdos intelligents

Je m'allonge sur le dos, mains derrière la nuque, j'installe une belle respiration ventrale et thoracique, j'inspire, puis en expirant je monte très lentement le coude au genou opposé, en gardant un coude au sol, et la jambe au sol détendue.

J'alterne droite et gauche. Variante, je pose la cheville sur le genou.



En position allongée, les deux mains sous le bas du dos, j'inspire je monte les jambes tendues, pieds pointes, puis j'expire je redescend pieds flexes, je retiens la descente, très lentement je retiens à 10cm du sol, je lâche, et j'avale l'estomac.



Fessiers 5mn par jour

1) Je m'installe en planche debout, je monte talon-fesse, 5 répétitions à droite, j'inspire, puis 5 répétitions à gauche, j'enchaîne avec 5 pompes si je n'ai pas suffisamment de force dans les épaules, je fais des petits mouvements ou j'exécute le mouvement sur un tabouret, genoux au sol.

2) Planche debout, je monte jambe tendue 5 à droite, j'inspire, 5 à gauche, puis 5 pompes

3) Planche debout, je monte le genou sur le côté « chien qui fait pipi », 5 à droite, j'inspire, 5 à gauche, puis 5 pompes

4) Planche debout, je monte le genou droit à gauche (oblique) et je tends la jambe vers l'arrière 5x, j'inspire, et 5x de l'autre côté, je pivote le buste bras tendu, 5x

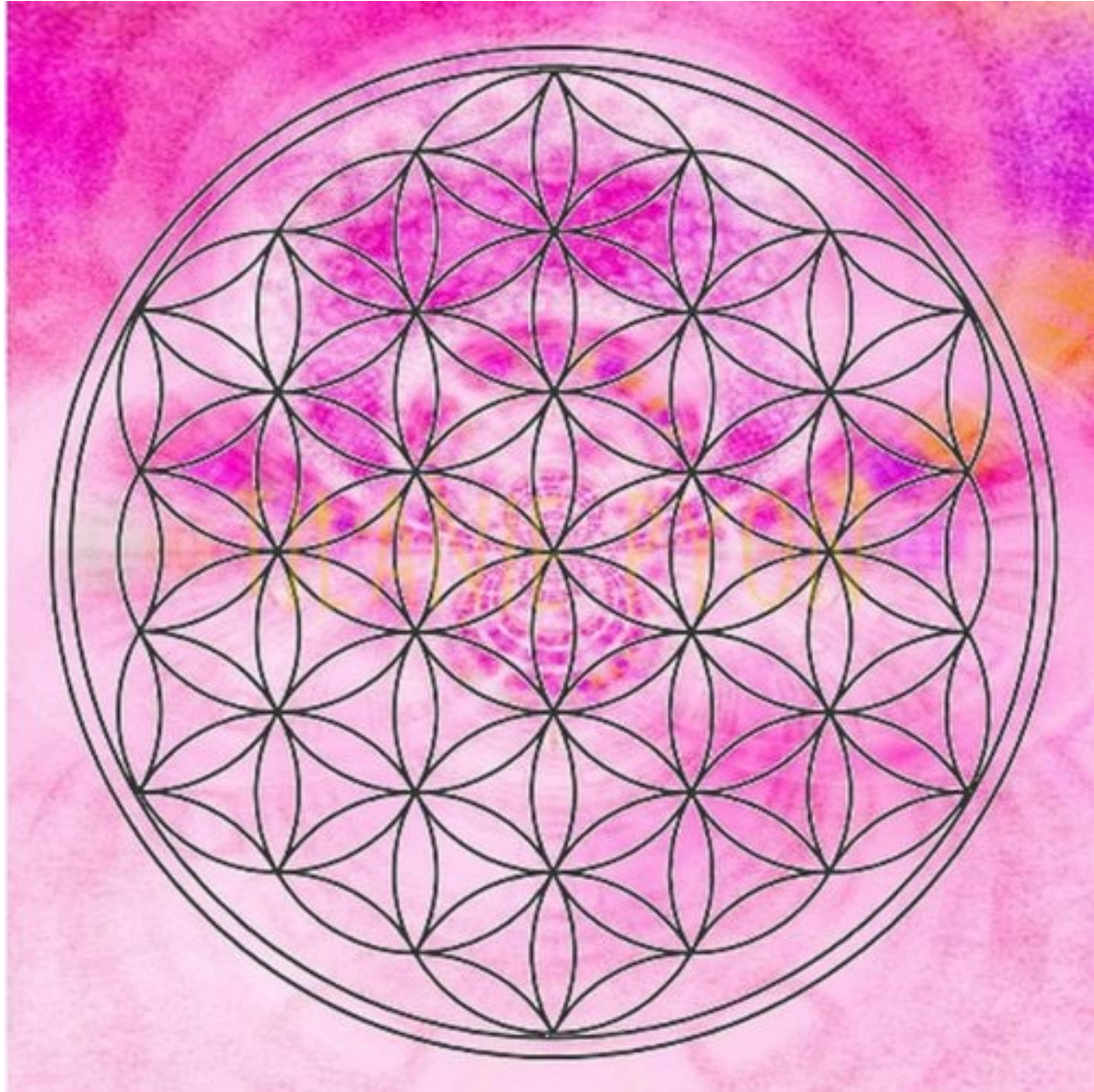


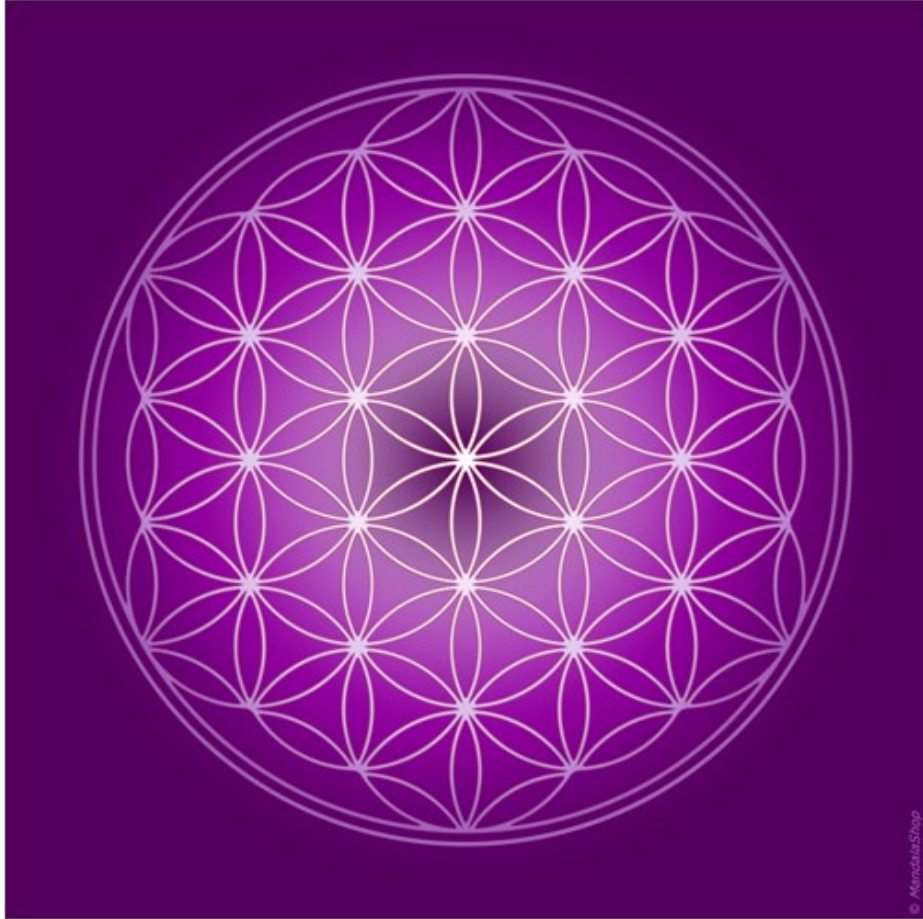
Avec l'habitude, j'augmente le nombre de répétitions et j'utilise des supports de plus en plus bas





Namaste





© AtmanidhiShop





Mamastéi

The word "Mamastéi" is written in a decorative, cursive font. The letters are primarily green, with some pink and yellow accents. The letters are integrated with botanical illustrations of flowers and leaves. On the left, a blue flower with green leaves is visible. On the right, a pink flower with green leaves is visible. The background is white, and the entire image is set against a dark blue background with faint circular patterns.