

YOGA

PROGRAMME POUR REHARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT

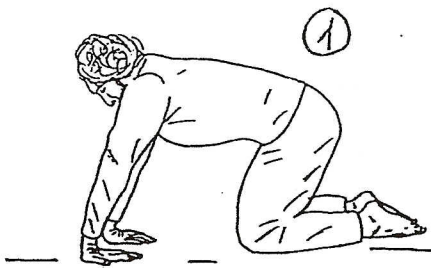
EN 36 JOURS
(15 minutes / jour)

PRATIQUE :

- Réaliser les séries dans l'ordre ci-dessous.
- Chaque série est réalisée 3 jours de suite avant de passer à la série suivante.
- Chaque posture est tenue au moins 3 minutes, soit en statique (3' de suite), soit en entrant et en sortant de la posture plusieurs fois au cours des 3 minutes.
- Lors de la réalisation d'une posture, portez votre attention sur votre respiration, allongez les inspirations et encore plus les expirations. Portez également votre conscience sur les zones douloureuses et apaisez-les, notamment lors des expirations.
Vous devez toujours rechercher, dans la pratique d'une posture, l'équilibre entre l'effort et le confort.
- Enfin, ne laissez pas votre mental s'égarer, restez concentrés sur vos sensations.

Bon courage.

SERIE	EFFETS	POSTURES
Série 1 Jours 1, 2, 3	Réharmoniser le fonctionnement social.	16, 13, 1, 2.
Série 2 Jours 4, 5, 6	Réharmoniser le fonctionnement affectif.	12, 10, 1.
Série 3 Jours 7, 8, 9	Réharmoniser le fonctionnement physique, familial, héréditaire.	16, 13, 15.
Série 4 Jours 10, 11, 12	Réharmoniser le fonctionnement profond (inconscient). [contre la colère]	15, 16, 14.
Série 5 Jours 13, 14, 15	Relance ce qui tempère le fonctionnement profond.	12, 10, 15, 14.
Série 6 Jours 16, 17, 18	Relance ce qui est bloqué en profondeur.	1, 15, 8, 13.
Série 7 Jours 19, 20, 21	Relance ce qui tempère le fonctionnement physique.	1, 6, 8, 13.
Série 8 Jours 22, 23, 24	Relance ce qui est bloqué sur le plan physique.	1, 12, 13, 8.
Série 9 Jours 25, 26, 27	Relance ce qui tempère le fonctionnement affectif.	10, 12, 8.
Série 10 Jours 28, 29, 30	Relance ce qui est bloqué sur le plan affectif.	16, 15, 2, 1.
Série 11 Jours 31, 32, 33	Relance ce qui tempère le fonctionnement social.	1, 2, 6.
Série 12 Jours 34, 35, 36	Relance ce qui est bloqué sur la plan social.	16, 15, 12, 1.



Position de départ à quatre pattes, dos plat ; mettre les paumes des mains au sol, doigts tournés vers les genoux (la rotation de la main passe par l'extérieur, plis du coude vers l'avant). Puis mettre en tension le pli des poignets et avant-bras en poussant légèrement l'ensemble du corps vers l'arrière.

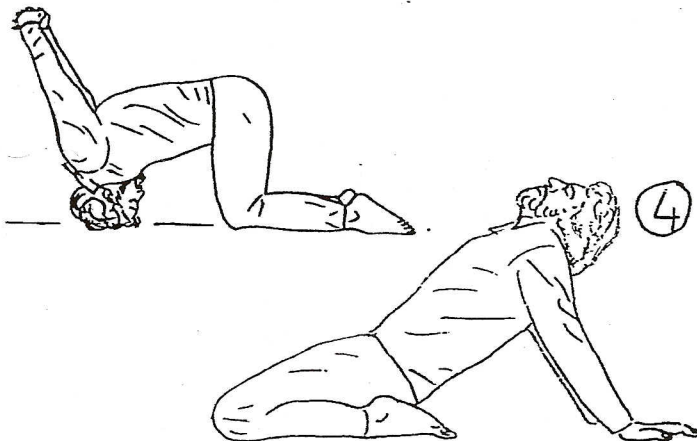
Position de départ debout, pieds écartés et parallèles sur la largeur des hanches. Croiser les doigts



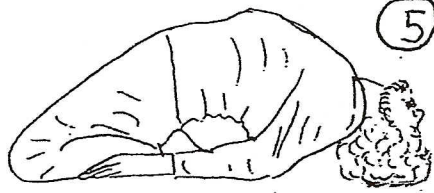
dans le dos, les pouces côté fessiers. Effectuer une flexion avant du tronc et une élévation des bras tendus vers le haut.

Si une douleur se fait sentir dans le bas du dos, fléchir les genoux.

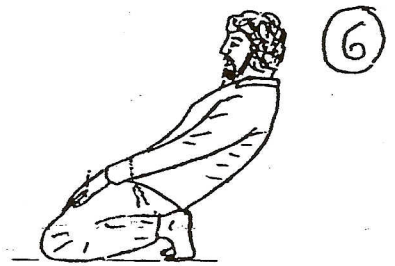
Une autre posture peut être choisie si la personne est dans une période dépressive : posture du LIEVRE.



Position de départ assis sur les talons, pieds en extension, les hanches à l'aplomb des malléoles externes des chevilles, basculer le bassin vers l'arrière (qui a pour effet d'étirer l'avant des cuisses et de mettre en protection la région lombaire), puis porter les bras en arrière au sol. Rester en respiration lente, consciente. Si la posture est confortable, vous pouvez passer à la posture E 2.



Poser les coudes au sol et lentement laisser descendre la tête vers le sol. Toujours maintenir le bassin basculé.



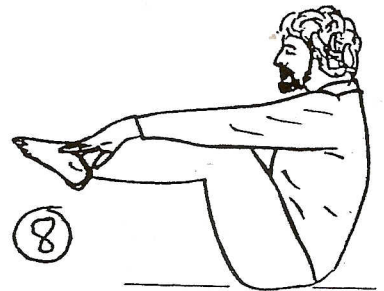
Cette posture tonifie le 3^e point d'acupuncture de la rate situé à l'extérieur de l'articulation des gros orteils.

Position de départ à genoux. Assis sur les talons, pieds en flexion, mains sur les cuisses.

Le corps se penche vers l'arrière et s'arrête au maximum au point d'équilibre. Si difficile, il est préférable de rester droit !



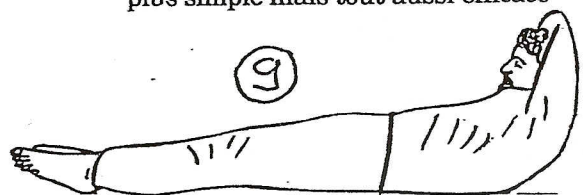
— Position de départ, assis au sol, plante des pieds face à face, talon proche du périnée. Croiser les doigts en englobant les 2 pieds. Redresser le dos vers le haut et effectuer une rotation interne des avant-bras qui positionne le pli du coude vers l'avant.



Position assise sur le sol, cuisse contre le ventre. Se placer en équilibre fessier, puis lever les bas des jambes jusqu'à la parallèle au sol, les bras dans le prolongement.

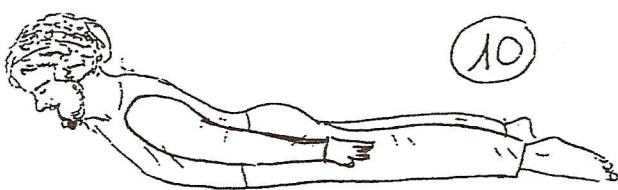
Rester en maintenant les cuisses le plus prêt possible du ventre environ 2 mn.

Cette posture est au début très difficile à tenir et peut provoquer une douleur en bas du dos ; il sera préférable de commencer par une plus simple mais tout aussi efficace

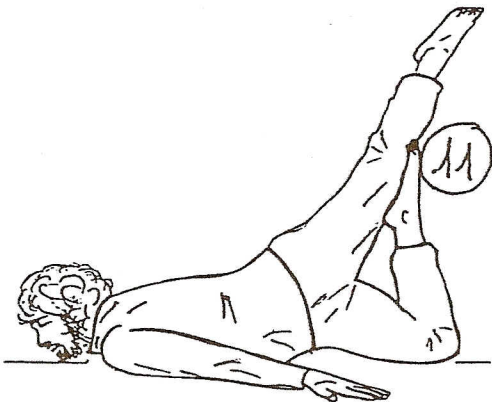


Position à plat dos, mettre les 2 mains à plat derrière la tête.

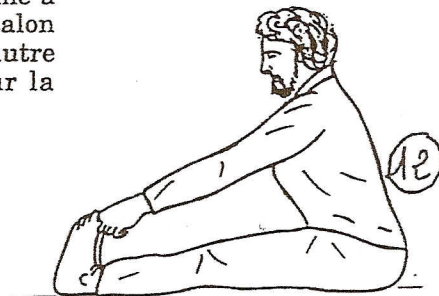
Se redresser vers l'avant au maximum ; la région lombaire sera ainsi plaquée sur le sol.



Position à plat ventre. Mettre les mains à plat sur les côtés des cuisses.
Élever tête, épaule, poitrine et tenir en suspension en respirant.

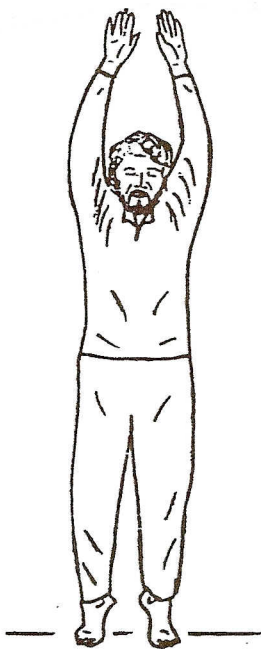


Position à plat ventre, menton au sol, bras le long du corps, paume à plat au sol. Plier un genou, talon vers les fessiers puis lever l'autre jambe tendue et la poser sur la plante de l'autre pied.



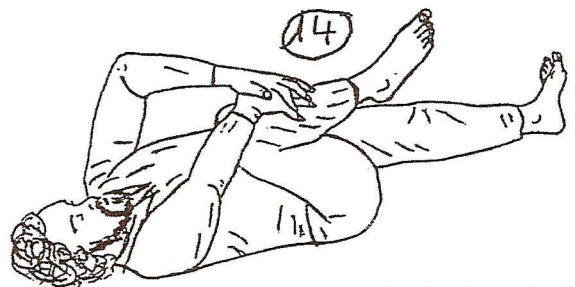
Position assise sur le sol, jambes tendues, pieds en flexion. Saisir les pouces des pieds avec les mains (si les genoux ne peuvent être tendus, utiliser une ceinture).

Redresser progressivement le dos afin de mettre en tension l'arrière des jambes.



Étire légèrement le méridien du T.R..

Position debout, talons côte à côte, pieds légèrement ouverts. Élévation du corps sur la demi-pointe des pieds tout en étirant les bras vers le haut.



Allongé sur le dos, fléchir une jambe (ex : la droite) cuisse sur le ventre, puis poser la main droite sur le haut du tibia et genou, puis la main gauche par dessus "doigts dans le sens du tibia" ; appuyer avec les deux mains sur la jambe et le genou pour serrer la cuisse vers le ventre, tout en levant les coudes vers le haut et l'un vers l'autre au-dessus du visage. Rester dans la posture statique en respirant lentement puis inverser : jambe gauche, main gauche puis main droite.



Position assise, jambes écartées au maximum, pieds en rotation externe.

Effectuer une flexion avant du tronc vers le sol. L'étirement se fait dans la zone du méridien du FOIE (face interne des cuisses et aine).

Cette posture peut provoquer chez certaines personnes une douleur au bas du dos. Il sera souhaitable d'effectuer la posture en position debout avec flexion du tronc vers l'avant dos plat.



Debout, jambes légèrement écartées. Elever le bras droit, joue collée contre le bras droit, joue collée contre le bras et effectuer une légère flexion latérale vers la gauche (sans déhancher le bassin) ; le bras droit effectue une poussée constante vers le haut et la gauche.