



## Yoga du printemps

Dans la mini-séance d'aujourd'hui, nous faisons des postures qui contribuent à l'élimination des toxines par la stimulation des organes internes. De plus, ces postures tonifient votre colonne vertébrale et tout votre corps.

Je désire vous rappeler que, pendant la séance de yoga, votre objectif n'est pas de ressembler à la photo qui figure à côté de la description. Comme vous le savez, le yoga n'est pas axé sur la compétition et la performance. Votre objectif est plutôt de ressentir des sensations dans votre corps et d'être présent à ces sensations. Dans cette séance de votre yoga du printemps, respirez lentement, bougez lentement et ressentez l'énergie du printemps!

*« La plus petite des actions vaut mille fois  
la plus grande des intentions. »*

*- Sun Tzu*

### 1) Montagne (Tadasana)

Affirmez maintenant votre présence sur la Terre dans la posture de la montagne. Les pieds sont à la largeur des hanches et ils poussent vers le sol. Soulevez les orteils, écartez-les et déposez-les au sol. Pliez les genoux légèrement en soulevant la rotule du genou. Le bassin est en position neutre. Les abdominaux sont engagés, c'est-à-dire ni contractés, ni relâchés.



Roulez les épaules vers l'arrière et vers le bas pour ouvrir la poitrine. Le dessus de la tête essaie de rejoindre le plafond en gardant le menton parallèle au sol. Centrez-vous en restant dans la posture de **5 à 10 respirations**. Prenez conscience de votre centre et ressentez la force et la solidité de votre corps et de votre esprit.





## 2) Demi-lune (Ardha Chandrasana)

Dans cette posture, vous ressentez une élongation et un étirement formidables sur les flancs tout en augmentant la flexibilité et l'alignement de la colonne vertébrale. Inspirez et soulevez le bras gauche jusqu'au dessus de la tête. Descendez l'épaule et expirez, poussez la hanche gauche vers la gauche et penchez-vous vers la droite.



Gardez la posture de **5 à 10 respirations**. Ne vous penchez pas trop sur le côté, puisqu'il est important d'avoir une respiration aisée. De plus, assurez-vous que votre torse n'est pas penché vers l'avant et qu'il demeure dans l'alignement du corps. Pour sortir de la posture, inspirez, revenez au centre. Expirez et baissez le bras gauche.

**Répétez du côté droit.**



## 3) Triangle (Trikonasana)

Dans cette posture, vous tonifiez tout votre corps et vous stimulez les organes internes et la digestion. Écartez vos jambes d'une distance équivalant à la longueur d'une jambe (environ un mètre). Pivotez le pied droit à 90 °, vers la droite et le pied gauche à 30 °, vers la droite. Alignez les talons et ancrez-les au sol.



Inspirez, levez les bras à la hauteur des épaules, expirez, poussez la hanche gauche vers la gauche en basculant légèrement le bassin et essayez de rejoindre le mur devant avec votre main droite. Penchez-vous sur le côté droit et amenez la main droite vers le sol et la main gauche vers le ciel.



Au début, pour faciliter la pratique du triangle, déposez votre main sur un bloc de yoga.

Restez dans la posture de **5 à 10 respirations**. Gardez la longueur dans le torse et le dos. La tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale. Tournez le cœur vers le ciel. Pour sortir de la posture, inspirez et ramenez le torse vers le haut et les bras parallèles au sol. Expirez en abaissant les bras, ramenez les pieds parallèles l'un à l'autre, mais gardez les jambes écartées.

Fermez les yeux et observez la différence entre les deux côtés de votre corps. **Répétez du côté gauche.**





#### 4) Pyramide (Parsvotthanasana).

Dans cette version de la pyramide, vous allongez la colonne vertébrale tout en ouvrant les épaules vers l'arrière.

Écartez les pieds d'environ 1 mètre et pivotez le pied droit à 90 °, vers la droite et le pied gauche à 60 °, vers la droite. Cette fois, tournez le bassin vers l'avant, en direction du pied droit. Croisez les bras derrière le dos et ouvrez le cœur. À l'expiration, tout en gardant le dos droit, amenez le torse parallèle au sol.



Gardez la posture de **3 à 5 respirations**. À chaque inspiration, allongez la colonne vertébrale et à chaque expiration, penchez un peu plus vers l'avant. Pour sortir de la posture, contractez les abdominaux pour protéger le dos, inspirez et retournez en position debout. **Répétez du côté gauche.**



#### 5) Pince debout jambes écartées (Prasarita Padottanasana)

Cette posture rétablira l'équilibre entre les côtés gauche et droit tout en calmant votre mental. Gardez les jambes écartées et amenez les pieds parallèles l'un à l'autre. Amenez les mains sur les hanches et basculez le bassin vers l'arrière. Expirez et penchez-vous vers l'avant en gardant le dos allongé.

Restez dans la posture de **3 à 5 respirations**. Poussez le bassin vers le ciel pour ressentir l'étirement dans les ischiojambiers. À chaque inspiration, allongez la colonne vertébrale et à chaque expiration, penchez un peu plus vers l'avant.



Pour sortir de la posture, contractez les abdominaux pour protéger le dos, inspirez et retournez en position debout.



#### 6) Cadavre (Savasana)

Dans cette posture, vous n'avez qu'à laisser votre corps s'enfoncer dans le sol et se détendre pendant **1 à 2 minutes**. En partant des pieds, détendez chaque muscle de votre corps. Prenez aussi le temps de détendre les muscles du visage. Enfin, suivez le rythme de votre respiration.





## Yoga du printemps Éveil, énergie et renouveau

Si vous avez aimé cette mini-séance de yoga, vous adorerez l'ebook *Yoga du printemps*. Dans cet ebook de 165 pages axé sur la pratique, vous trouverez tout ce qu'il vous faut pour commencer ou modifier votre pratique de yoga et l'adapter au printemps :

- les raisons d'un **yoga propre au printemps**;
- la détoxination au printemps;
- les postures à inclure dans vos séances au printemps;
- les techniques de **respiration** à pratiquer;
- les techniques de **méditation** à pratiquer;
- les conseils pour vivre des séances de yoga satisfaisantes;
- 10 **mini-séances** de yoga du printemps d'une durée de **10 minutes**;
- un programme de **7 séances de yoga pour débutants**;
- un programme de **7 séances de yoga pour intermédiaires**;
- plus de **70 descriptions de postures** et d'adaptations de postures;
- la **durée** de chaque posture;
- les **photos** des postures de yoga à pratiquer;
- des trucs et des conseils quotidiens pour vos pratiques de yoga;
- des images pour faire naître un désir à la **transformation printanière**;
- une feuille de réflexion quotidienne;
- des conseils pour continuer **après votre programme de 7 jours**;
- des **options** pour faciliter l'apprentissage de vos postures.



Je vous invite à visiter la page de présentation du ebook *Yoga du printemps. Éveil, énergie et renouveau* et à vous procurer votre exemplaire dès aujourd'hui :

[http://www.diva-yoga.com/yoga\\_printemps/yoga\\_printemps\\_pdf\\_ebook.html](http://www.diva-yoga.com/yoga_printemps/yoga_printemps_pdf_ebook.html)

Je suis certaine que cet ebook saura vous plaire et vous aidera dans votre pratique du yoga.

Namasté,

Maryse

[www.diva-yoga.com](http://www.diva-yoga.com)