

# Yoga Confit Journal 2

Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester



## SEMAINE N°18

MERCI A TOUS pour vos retours, œuvres, et questions ☸

### Posture de la semaine

### Āpānāsana

"Le dieu du vent"



Āpāna = Énergie, souffle « vāyu » chargé d'éliminer. Āsana = posture

#### Bienfaits :

Contribue à une bonne élimination des déchets : adieu gaz, ballonnements et constipation — Masse le dos, les organes abdominaux.

Mobilise les articulations, colonne vertébrale, hanches, coudes.

Se pratique sans préparation, et sans modération.

Aucune contre indication si pratiqué dans la douceur et le relâchement. On allongera systématiquement les jambes un moment ensuite.

#### YouTube INSTRUCTIF

"Au cœur des organes : La respiration"  
<https://youtu.be/tYTbbPSGIHk>

OPHI

Pour être heureux, il suffit d'accepter chaque chose, situation ou personne telle qu'elle est et telle qu'elle n'est pas. Savoir accepter ce qu'on ne peut changer et ce qui change... Se contenter de ce qu'on a, constitue le plus haut degré du bonheur... Sur le tapis de yoga.... On pratique aujourd'hui Santosha en nous acceptant sans jugement. Pendant le confinement, la pratique de Santosha implique avant tout de se contenter de pratiquer chez soi (sans l'aide de son professeur). Quant à lui il ou elle se contente de vous imaginer souriant à la lecture de ces lignes.

😊 BRAVO POUR VOTRE ADAPTATION ET VOTRE AUTONOMIE      NOUS SOMMES FIERS DE VOUS 😊

PETIT EXERCICE ÉCRIVEZ 10 CHOSES POSITIVES AU CONFINEMENT MÊME LA PLUS INSIGNIFIANTE.



TO DO WITH Céline

#### Un petit Rituel Ayurvédique au réveil

\* Nettoyage du nez avec le neti pot et de l'eau salée (vous pouvez l'acheter en pharmacie).

Une aide en cas d'allergies.

\* Brosse des dents

\* Pratique du oil pulling de préférence avec de l'huile de coco qui a des effets désinfectant mais l'huile d'olive et sésame peuvent convenir :

[6 incroyables bienfaits pour la santé du « oil pulling » à l'huile de noix de coco](#) (ici lien pour technique et bienfaits)

\* Gratter langue et bien rincer bouche, rebrosser.

\* Boire un 1/2 citron pressé ou une 1/4 de cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau chaude

\* Faire pranayama une dizaine de respirations : kapalabhati de préférence car elle aide à détoxifier : expire rapidement en rentrant le ventre et l'inspire se fait seul ou sinon respiration Viloma UJJAYI qui a un effet stimulant : ins narine gauche exp 2 narines et ins narine droite expire 2 narines

Avant de vous doucher (1 jour/2) brosser tout votre corps avec une brosse dans le sens ascendant vers le cœur pour stimuler circulation sanguine.



TO DO WITH Krishna

#### Recette du Massala chai



200 ml D'EAU

300 ml DE LAIT

Thé noir 2 cuillère à café

1/2 cuillère à café du MÉLANGE ÉPICES :

#### Moudre

GINGEMBRE EN POUDRE 1/4 de cuillère à café ou 1/2 cm de frais

CARDAMONE 1

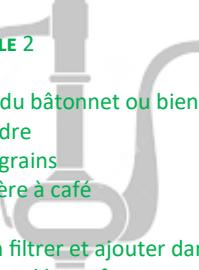
CLOU DE GIROFLE 2

ANIS ETOILÉE 1

CANNELLE 1cm du bâtonnet ou bien 1/4 de cuillère en poudre

POIVRE NOIR 3 grains

Thé noir 2 cuillère à café



Faire décoction filtrer et ajouter dans le lait ébullition et quand le parfum ressort arrêter le feu et déguster



TO DO WITH Isabelle

#### Les Mudras au bout des doigts

Le « Mudra » qui signifie « sceau »

Les mains sont de puissants transmetteurs d'énergies.

En pratique : Les mains sont détendues, la pression des doigts légère et délicate. Concentrez votre attention sur vos mains, tout en restant attentif à votre respiration. Être l'observateur sans attente, ressentir, apprivoiser ce que l'on ressent....

Je vous propose un rituel avec la Mudra Lotus « Votre cœur ouvert dans les mains » "Méditation par le geste"

- Placez les mains au centre de la poitrine devant votre Chakra du Cœur (Anahata),

- Joignez les talons des mains et connectez chaque doigt pour former le lotus fermé.

- En inspirant Ouvrez la fleur de lotus (gardez joints : talons des mains, pouces et auriculaires et laissez s'écartez : index, majeurs et annulaires comme les pétales du lotus.)

- En expirant refermez fleur de lotus.

Puis déplacez le lotus sur votre Chakra gorge (Vishuddha), votre Chakra 3e Œil (Ajna), et Chakra Couronne (Sahasrara).

A chaque respiration 3R/lieu en ouvrant les pétales du lotus remplissez vous de lumière.