

*En posture assise de méditation commencez par la respiration complète, douce et profonde dans l'inspiration et l'expiration puis,*



**Accueillez la respiration alternée sur environ 10 cycles.**

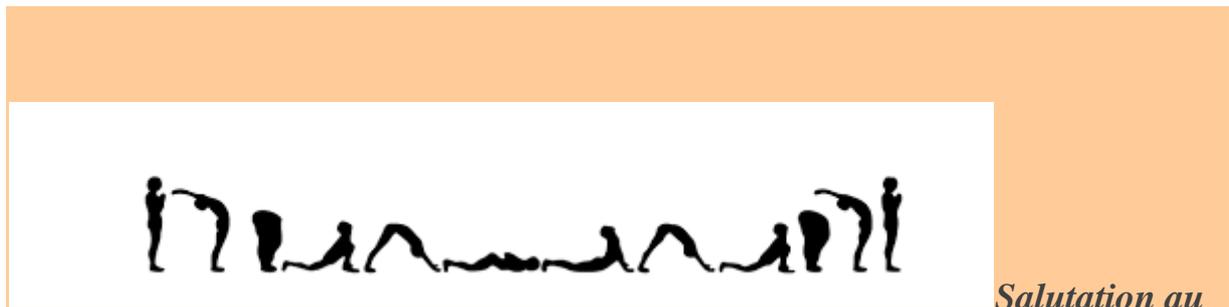


© MCA-Vanidévi Sukhasana

**Respiration Kapalabhati : trois séries de trente respirations, pour revenir à une inspiration et expiration profonde entre chaque tour.**

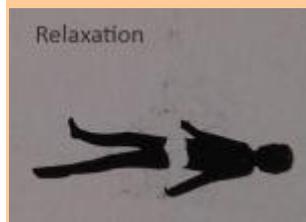
*Revenez à la respiration normale si vous vous sentez étourdi.*

*Pour les plus avancés intégrez dans certaines asanas : Maha bandha, cette pratique yogique qui consiste à pratiquer ensembles les trois bandhas principaux - jalandhara bandha (verrouillage du menton), uddiyana bandha (verrouillage abdominal) et mula bandha (verrouillage des racines). Il favorise un sentiment d'équilibre, élève le niveau de conscience et stimule la clarté mentale et le pouvoir. Les avantages pour la santé physique du « Maha banda» sont qu'il favorise l'immunité, régule la fonction thyroïdienne, renforce les organes internes, favorise la force du noyau et dynamise le corps.*



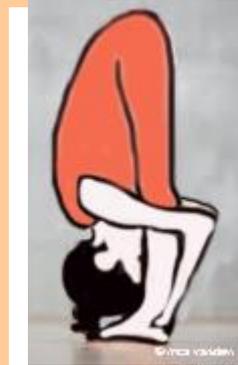
**Salutation au soleil sur 4 à 12 cycles © MCA-Vanidévi**

*Salutation au*



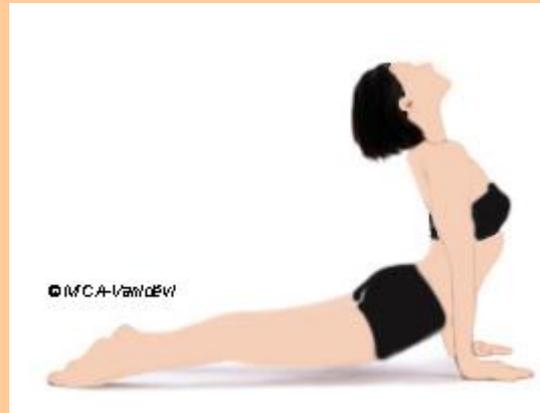
**Relaxation.**

**1 : Ardha-Matsyendrâsana 7 respirations à 60''**



**2 : Pada hastasana 7 respirations à 60''**

**3 : Adho Mukha Svanasana 7 respirations complètes à 60''**



**4 : urdhva mukha svanasana 7 respirations à 60''**

*Variante : remplacer (urdhva mukha svanasana, chien tête en haut)*

*Par (bhujangasana, posture du cobra)*

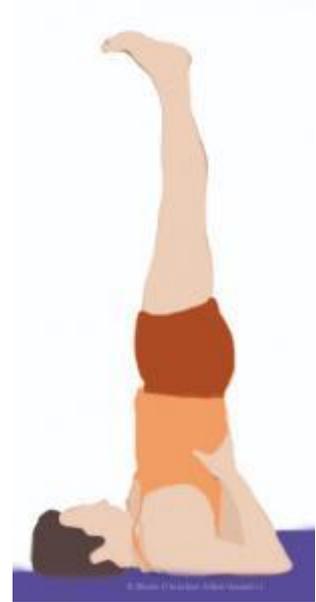
*7 respirations à 60''*





**6 : Dhanurasana** 7 respirations à 60''

**7 : Sarvangâsana** sur 7 respirations à 60''



**8 : Karnapidasana** et **9 : Supta Konasana**

Sur 7 respirations à 60''



**10 : relaxez-vous en bébé heureux**

© MCA-Vanidévi

**11 : Supta Vajrasana sur 7 respirations à 60''**



**12 Marjariasana Le Chat sur 7 cycles**



**Facultatif ajouter (clic)**

**L'enchaînement de l'ancrage**

**Terminez par  
une RELAXATION en SAVASANA  
10 à 15 minutes**



**Puis Méditons...**

*Méditez pour stabiliser votre esprit. La méditation est la meilleure façon de prendre soin de tout votre être. La méditation rend nos vies plus significatives et offre une guérison naturelle*



**© MCA-Vanidévi**