

Ce stage de 3 h Yoga Détox visait à aider le corps à se purifier et à s'alléger des toxines et excès traditionnels des fêtes de fin d'année mais aussi à nettoyer les corps émotionnel et mental des stress, anxiétés et donc à forger une énergie de guérison à travers Asana, Mudra désintoxicantes, Pranayama comme Bastrika la respiration du forgeron et méditations basées sur le Prana Vydy, Yoga Nidra et techniques de Visualisations Créatrices de Skatti Gawain et Mudra de Gertrud Hirshi.

En début de séances

Respirs favorisant la concentration et l'harmonisation vibratoire des cellules, toutes les cellules du corps.

Rythme 8 temps inspir, 4 temps pause inspir, 8 temps expir, 4 temps pause expir.

Extrait du Pranayama de Dominique Longchamp.

Puis séries de postures pour stimuler les méridiens Vésicule Biliaire, Foie, Pancréas et Reins.

Pavana Muktasana



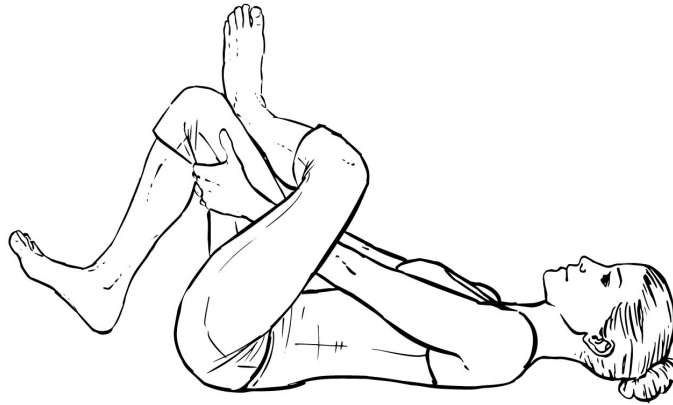
Papillon Couché



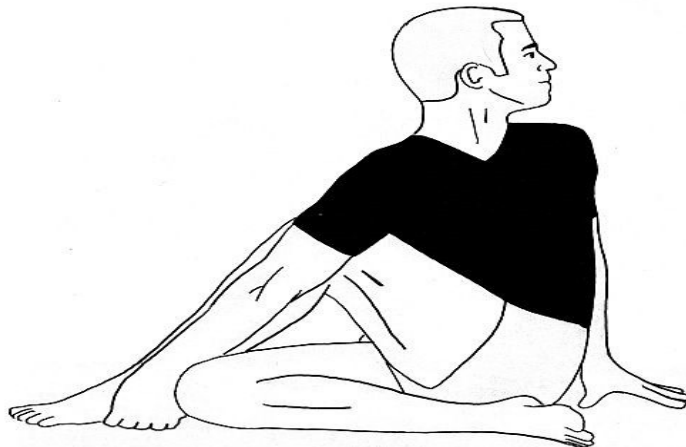
Torsion Couchée



Sucirandhrasana Posture de la cheville au genou



Matsyandrasana



Ardha matsyandrasana



Respiration Bastrika et apprentissage de Bhastrika

Le Soufflet de Forgeron

En sanskrit, « Bhastrika » signifie « soufflet de forge ». C'est une succession rapide d'expirations et d'inspirations forcées. Tout comme un forgeron utilise son soufflet avec des gestes rapides, vous devez remuer l'air dans les poumons très rapidement pratiquée avec la sangle abdominale contrôlée. Si vous ressentez des vertiges, arrêtez et respirez normalement quelques fois.

Bhastrika est un Pranayama plus dynamique encore, car cette fois-ci les deux phases de la respiration sont actives Inspiration et Expiration **actives**. Rentrez et sortez le ventre et souvenez vous vous rentrez plus le ventre que vous ne sortez

Asseyez-vous en lotus (Padmasana), le corps droit, la nuque et la tête dans le prolongement, menton légèrement rentré, poitrine élevée. Fermez la bouche. Puis inspirez et expirez rapidement 10 fois de suite comme le soufflet du forgeron. Dilatez et contractez sans arrêt.

Quand vous pratiquez ce Pranayama, vous émettez un sifflement. L'adepte doit commencer par des expulsions rapides de l'air, se suivant l'une après l'autre dans un rythme intense. Lorsque vous avez accompli le nombre d'expirations requis, disons dix pour un cycle, prenez – après la dernière expiration – la plus profonde inspiration possible. Retenez le souffle aussi longtemps que vous le pouvez. Puis expirez le plus possible et très lentement. Bhastrika s'achève avec la fin de cette profonde expiration. Reposez-vous un moment, après ce cycle, en respirant normalement quelques fois. Cela vous détendra et vous remettra d'aplomb pour commencer un second cycle

Le nombre d'expirations dépend de votre force et de votre capacité. N'allez pas au bout de vos forces. Pratiquer sans brutalité, c'est essentiel!

Nettoyage tonifiant le foie, la rate, l'estomac et le pancréas et augmentant la capacité digestive. Bien sûr stimule tous les Nadi donc revitalise tout le corps et les corps énergétiques

Conseils sur la qualité de l'eau

Acquérir Charbon Japonais Binchotan pour purifier l'eau du robinet pendant 6 mois l'équivalent de 1000 bouteilles d'eau en plastique.

Manger légumes verts et colorés . Tisanes drainantes. Goût amer.
Chlorophylle

Mudra

Mudra signifie "sceau, fermeture".

Hasta signifie main.

Il s'agit de gestes, mouvements des mains, porteurs de sens, qui conduisent le pratiquant à un état d'intériorité.

Les mudras viennent s'intégrer aux postures pour un bienfait physique, mental et spirituel.

Elles sont un moyen de communiquer avec l'intérieur et participent à l'assimilation de l'énergie par la pratique.

Mudra Apan Mudra de l'énergie Joindre le pouce a l'annulaire et majeur réunis, autres doigts tendus sans rigidité

L'Apan Mudra est utilisé pour éliminer les [toxines](#) dans le corps et pour promouvoir la paix intérieure et l'harmonie. L'Apan mudra est le mudra de l'énergie. Il purifie le corps. Apan Mudra est un mudra nettoyant.

En effet, L'utilisation la position de la main Apan pendant quinze minutes par jour aide à éliminer ces toxines et renforce ainsi chacun de nos organes.

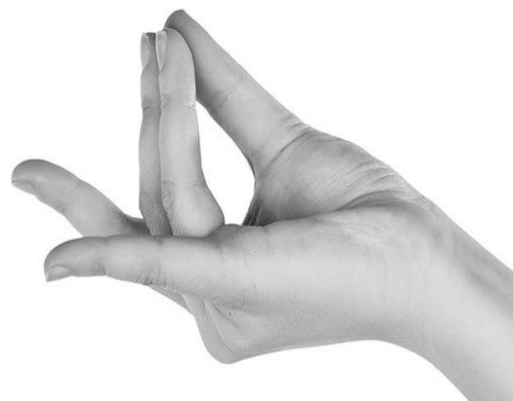
Renforce le [foie](#)

Renforce la [vésicule biliaire](#)

Aide à réguler la vessie

Aide à la transpiration

Est bénéfique pour la santé dentaire



Mudra Pushpaputa

Mains en formes de corbeilles, pouces collés le long de l'index ?

Vos mains reposent comme si elles étaient des bols vides sur vos cuisses.

Vos doigts sont détendus et ensemble, les pouces collés sur le bord extérieur des index.

C'est l'acceptation et l'attitude d'ouverture.

Quelle richesses nous ont préparé la vie et l'univers ?



Méditations

Meditation spinale Respirs Trajet de la colonne vertébrale

Pranavydya Utilisation de la conscience de la lumière

Yoga Nidra Yoga du sommeil éveillé sans fardeaux