

PROGRAMME  
INSPIRE LOVE

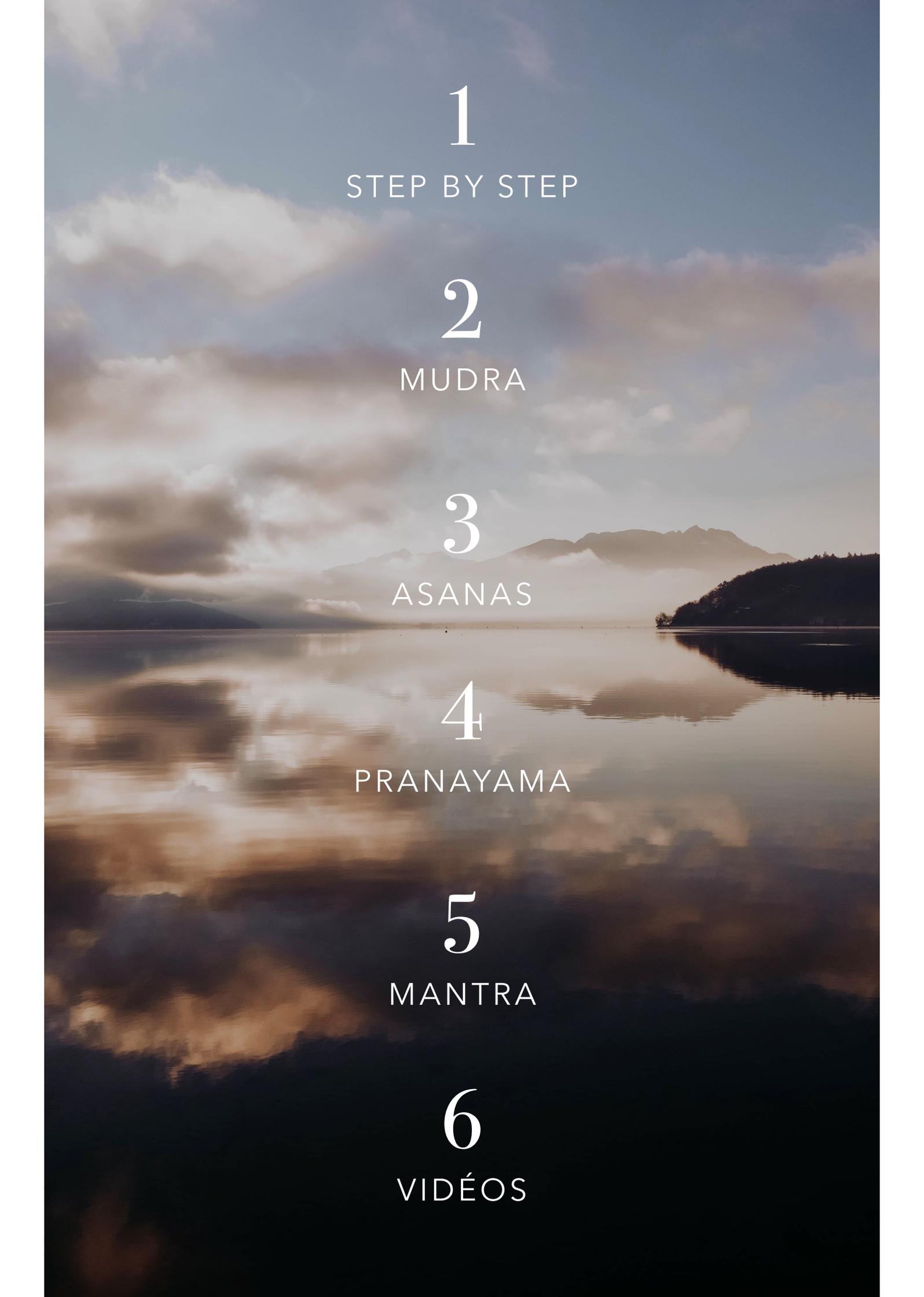
# YOGA

RENOUER AVEC MON COEUR



[www.withcharlene.com](http://www.withcharlene.com)

*Savoir s'aimer soi-même,  
pour mieux aimer le monde.*



1

STEP BY STEP

2

MUDRA

3

ASANAS

4

PRANAYAMA

5

MANTRA

6

VIDÉOS



NOUS SOMMES LE FRUIT  
DE L'UNIVERS

LAISSONS-LE SE REVELER EN NOUS



## 2 pratiques, 1 guide, 1 complément.

Orienté sur notre chakra du coeur Anahata, en Sanskrit.

Créé de vous offrir une meilleure compréhension de votre pratique.

De bonifier l'écoute de vous-même.

Un support né pour enrichir vos connaissances.

**1**

STEP BY STEP

## RENOUER AVEC MON COEUR



### *Mieux comprendre*

Le chakra du cœur est une source d'énergie se situant au centre de la poitrine; au niveau du sternum à l'avant, et entre les deux omoplates à l'arrière. Il est représenté par un lotus vert à 12 pétales, dessiné ci-dessus.

Ce chakra est l'origine de l'amour, permettant sa manifestation. Il se trouve au centre des 7 chakras principaux, et est considéré comme la porte de l'âme. Servant de pont entre les trois premiers chakras (plan physique) et les trois derniers (plan spirituel). Il est le canal de l'expression des ressentis et perceptions, ou les mots n'ont pas leur place.

Le chakra du cœur permet l'acceptation, l'amour de soi et des autres, la paix, la compassion, et le pardon. Sa fonction première est l'union au travers de l'Amour. Et tout commence lorsque l'on s'aime soi-même.

# Déroulement

Ce pack Yoga a été conçu pour répondre à chacun d'entre nous. Il a pour objectif de permettre de renouer avec l'Amour de soi, au travers de nos deux corps, physique et énergétique. Cela afin de s'élancer vers les joies de l'Amour, au potentiel illimité.

Le savais-tu ?

La pratique du Yoga permet plusieurs transformations. La première, la plus flagrante, est la transformation du corps physique. C'est à dire, aller d'un corps massif vers un corps plus subtil, ou tout devient ressentis. La deuxième transformation est celle de l'esprit; d'aller de la confusion à la clarté, de l'agitation au calme mental. La troisième est celle du souffle, elle permet d'aller d'un souffle agité à un souffle apaisé, qui devient le maître de votre corps physique, et le complice de votre corps énergétique.

Déroulement en étapes des cours selon la tradition hindouiste :

**01** SE RELIER À SOI, MUDRA

**02** ASANAS

**03** PRANAYAMA

**04** MANTRA

**05** MÉDITATION

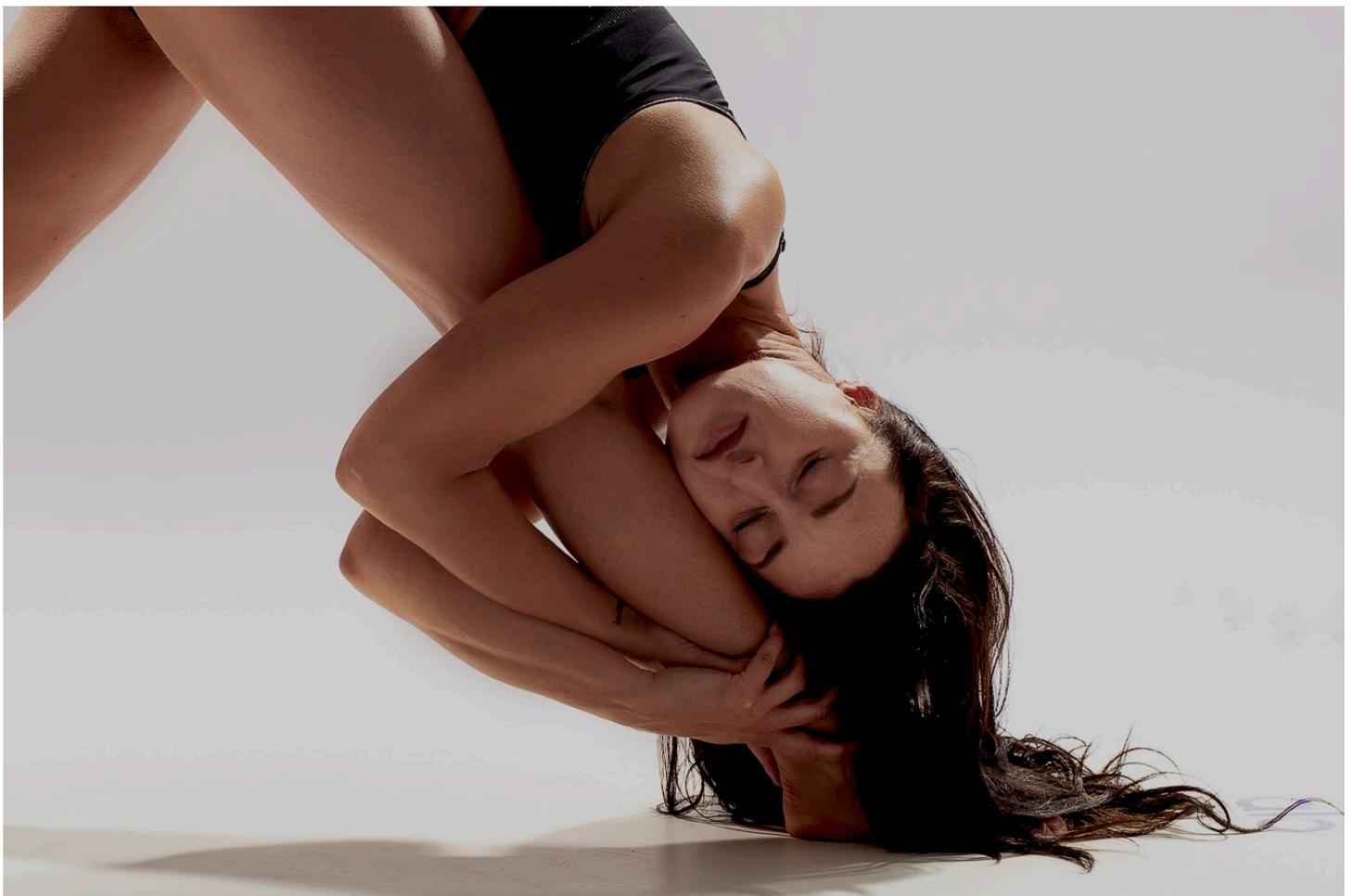
# Objectifs

Les objectifs, il n'y en a pas vraiment :-). La pratique du Yoga nous apprend qu'il n'y a pas de fin en soi. Que le changement est constant et évolutif. Ainsi, c'est le chemin qui importe et transforme.

Pour que cette pratique soit la plus agréable, je t'invite à :

Écouter votre corps, articulations, muscles, et suivre ton souffle. Peu importe la profondeur de la pratique, ce qui compte c'est ce qu'elle procure intimement.

*« Accorde-toi une évolution progressive et naturelle ».*



# 2

## MUDRA

# MUDRA

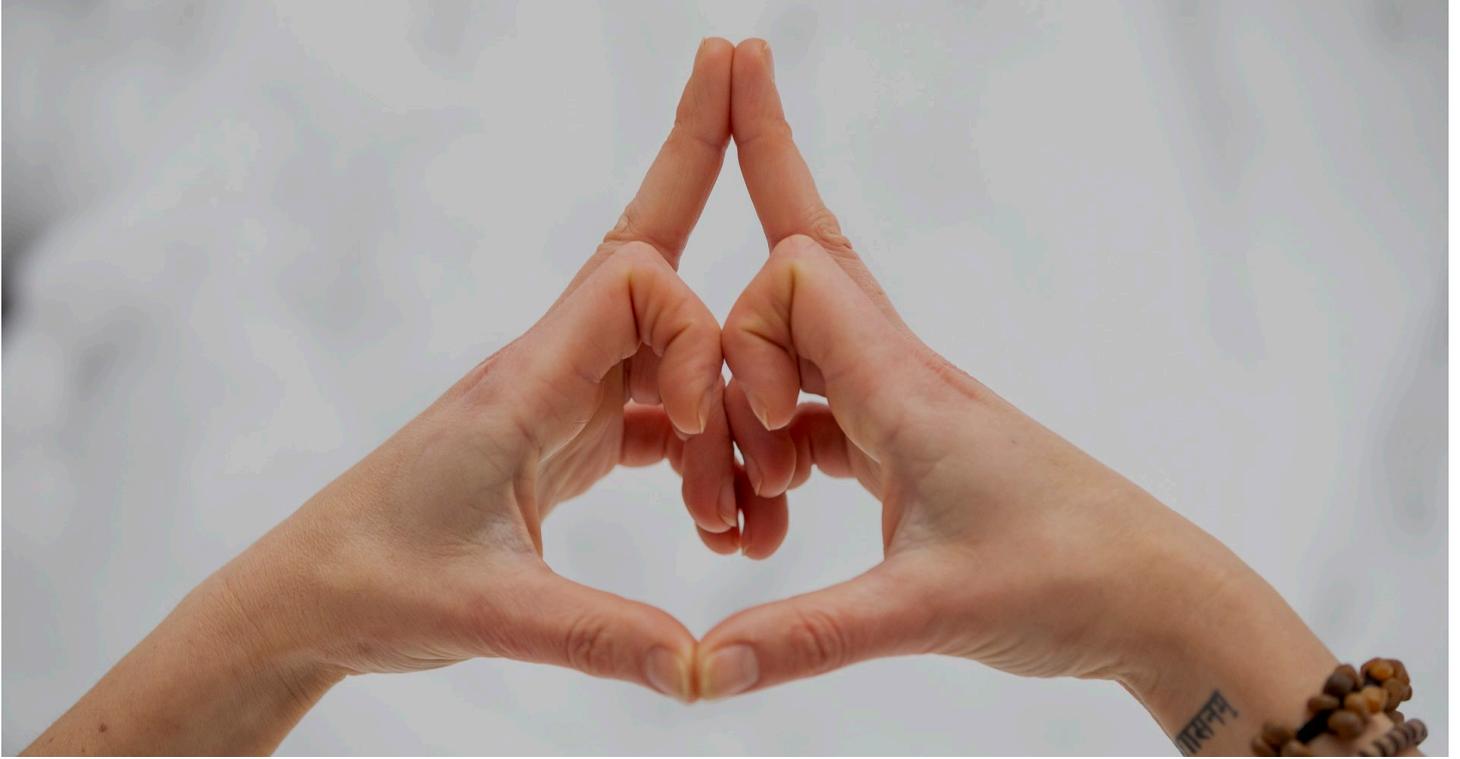
## Qu'est qu'un Mudra

Le « Mudra » qui signifie « sceau », est une gestuelle qui se situe entre l'humain et le divin. Il s'agit d'une position des doigts, d'un geste, et parfois d'une posture.

Nous disposons tous d'un flux d'énergie important dans nos mains. Elles sont considérées comme des chakras secondaires. Ce sont d'autres centres énergétiques très nombreux, qui se dissocient des chakras principaux. Selon la culture Hindouiste on en compte 72 000 (appelé Nadis). Les centres d'énergies situés dans la paume de nos mains sont de puissants outils de perception et de guérison. Et chacun de nos doigts émet également une énergie différente associé à un élément, qui se retrouve dans d'autres parties des corps physiques et énergétiques. Il s'agit donc de relier les différents plans du vivant, dans un but bien précis.

Mentionnées dans les Védas (textes hindouistes sacrés), les mudras datent d'il y a plus de 3000 ans. A l'origine ils sont reliés aux pratiques spirituelles et servent à invoquer les divinités. Ce sont des clefs au quotidien, et également utilisées durant une pratique de yoga. Ayant pour but le développement personnel et spirituel.





## KALESHVARA MUDRA

Kaleshvara Mudra est consacré à la divinité Kalesvara qui règne sur le temps. Elle symbolise un temple et l'ouverture du coeur.

La posture des mains:

Les extrémités des majeurs et des pouces ainsi que les deux premières phalanges des index sont en contact. Les autres doigts sont repliés vers l'intérieur de la main, sans se toucher.

Il calme le flux des pensées et les tourbillons d'émotions. Plus l'on est calme, plus les pensées s'espacent et la clarté d'esprit devient grande, ce qui permet de mieux s'observer soi-même et de trouver des réponses.

A utiliser en cas de suractivité du mental, quand, par exemple, certaines pensées ne cessent de tourner dans votre tête sans que vous ne parveniez à les arrêter. Kaleshvara Mudra peut aussi être utilisé pour stimuler la mémoire et la concentration ou se libérer d'une dépendance. A cet effet, elle devrait être pratiquée quotidiennement pendant au moins 10 à 20 minutes.

Et enfin, n'hésitez pas à l'accompagner pendant vos séances de dhârana (concentration) et de dhyâna (méditations), il vous aidera dans votre réalisation.

# 3

## ASANAS



*Natarajasana*

## LA POSTURE DU DANSEUR

Les bienfaits pour le corps:

- La posture du danseur permet d'étirer les cuisses, l'abdomen, la région de l'aîne, les épaules, la poitrine et les jambes, jusqu'aux chevilles.
- Elle améliore l'équilibre.
- Cet asana renforce les jambes et les chevilles.

Les bienfaits thérapeutiques:

- Cette position améliore la concentration.
- Elle aide à recentrer le corps et l'esprit.

Précautions à prendre:

Si vous souffrez de pression artérielle basse, alors vous devriez éviter de faire Natarajasana. Arrêtez-vous dès que vous sentez un vertige ou que votre tête commence à tourner.

Conseils pour les débutants :

Fixer un point de manière à ramener votre regard vers votre équilibre intérieur.

Garder la jambe qui est en l'air souple, cela vous permettra d'éviter une crampe et de gagner en profondeur plus facilement. De plus le genoux de la jambe d'appui peut rester légèrement fléchi pour plus de mobilité de mouvement.



*Ustrasana*

## LA POSTURE DU CHAMEAU

Les bienfaits pour le corps:

- Allonge et tonifie les cuisses.
- Assouplit la nuque, la colonne vertébrale et les hanches.
- Par sa fonction d'étirement, stimule la glande thyroïde.
- Renforce les abdominaux et évite les dépôts gras.
- Par sa fonction d'ouverture de la cage thoracique, approfondie la respiration.

Les bienfaits thérapeutiques:

- Développe la bonne humeur et l'énergie.
- Libère des émotions.
- Allège l'esprit.
- Ouvre le cœur.

Contre-indications:

- Lordose exagérée
- Hernie arthrite ou arthrose des genoux, hanches, bas du dos, ou épaules.
- Sciatique
- Opération du ventre récente

Conseils pour les débutants :

Si la posture est douloureuse, n'essayez pas de toucher les 2 pieds. Vous pouvez garder les pouces sur le sacrum et les mains enveloppant vos hanches. Ou, garder la posture modifiée: Ardha Ustrasana, le demi Chameau. Si vous débutez n'hésitez pas à rester ici, et chercher la profondeur au fur et à mesure de votre pratique.



*teamstudiodesign.com*

*Bhujangasana*

## LA POSTURE DU COBRA

Les bienfaits pour le corps:

- Renforce les articulations et les muscles des bras et du dos.
- Augmente la capacité respiratoire.
- Tonifie les reins, les ovaires et l'utérus.
- elle étire et irrigue les viscères.
- Lutte contre la constipation.
- Boost la circulation du sang et irrigue en particulier la moelle épinière.

Les bienfaits thérapeutiques:

- Vertus thérapeutiques contre l'asthme.
- Augmente la température corporelle, célèbre pour guérir les maladies.
- Réveil la kundalini énergie.

Contre-indications:

- Grossesse
- Scoliose très prononcée, ou sciatique
- opération du ventre récente
- Lordose exagérée

La douleur est le signe que vous allez trop loin. Arrêtez-vous, faites une pause en respirant et recommencez plus doucement. Soyez doux envers votre corps, il vous le rendra.

Conseils pour les débutants :

Ramener votre conscience sur l'ensemble de votre colonne ,de manière à effectuer une cambrure harmonieuse des cervicales au sacrum. Sortez bien votre tête des épaules, et rapprochez vos omoplates. Si vous avez une pression au niveau du dos, n'hésitez pas à fléchir et écarter vos jambes tendues vers l'extérieur, pour alléger la cambrure.

# 4

## PRANAYAMA

# PRANAYAMA

## *Qu'est ce que c'est?*

Respirer c'est vivre... et vivre c'est respirer !

Le mot Pranayama est à décomposer en: Prana, qui signifie la force vitale. Et Yama qui signifie expansion, extension, contrôle. En traduction Pranayama signifie: expansion de la force vitale.

Le Prana est un tout qui circule, il se manifeste dans le vent, dans l'énergie des aliments ou dans ce que vous puisez au sein de la nature. Il est en montagne, au bord de la mer, au milieu d'un pré, au coeur d'une forêt.

C'est lui qui anime tout. Il vous ressource, vous apaise et vous remplit d'énergie à tous niveaux.

Le Prana est également en vous. C'est lui qui vous permet d'être. C'est la respiration qui en est la manifestation la plus claire.

**01** PRATIQUER L'ESTOMAC VIDE

**02** NE VOUS PRESSER PAS

**03** ACCORDER VOUS UNE PROFONDE DÉTENTE

**04** A PRATIQUER APRES LES ASANAS ET AVANT LA MEDITATION

**05** SOYEZ REGULIER POUR VIVRE PLEINEMENT LES BIENFAITS

# La respiration abdominale

Il existe trois niveaux de respiration :

- 01 Abdominal (partie basse de la cage thoracique)
- 02 Thoracique (partie médiane de la cage thoracique)
- 03 Claviculaire (partie haute de la cage thoracique)

le niveau le plus important reste la respiration abdominale.

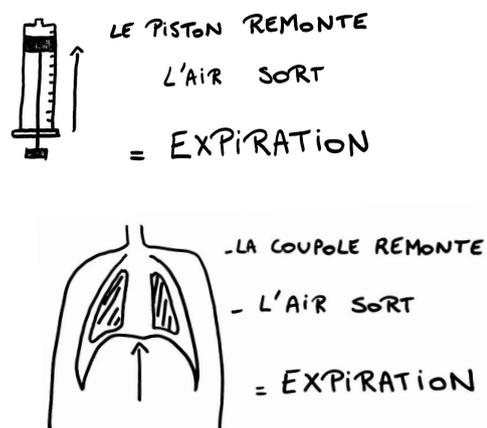
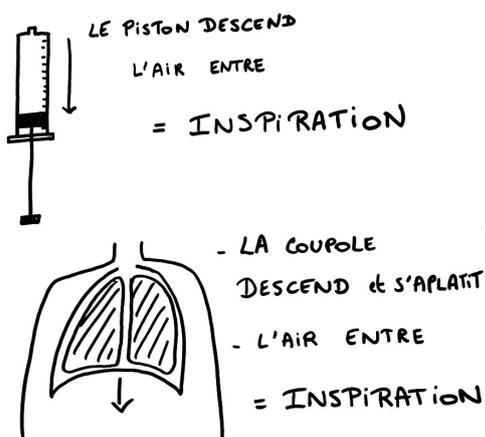
« Débloquent le ventre », c'est débloquent le diaphragme, il est un point crucial pour une bonne vitalité, un bon fonctionnement de l'organisme, mais aussi pour gagner en stabilité et en confiance en soi.

Par exemple, chez les personnes qui sont très émotives ou stressées, on constate que la respiration est très haute. Seule la partie haute de la cage thoracique est sollicitée et le ventre est complètement noué. La respiration est courte. Ces personnes sont vite essouffées, manquent d'énergie. Elles ne savent pas non plus accéder à toutes leurs ressources tant physiques que mentales tant elles sont agitées.

Revenons un instant sur le moteur de la respiration abdominale : le diaphragme.

Pour le décrire de manière simplifiée, on peut dire que le diaphragme est un muscle en forme de coupole qui divise complètement le tronc en deux parties : la cage thoracique comprenant le cœur et les poumons et l'abdomen comprenant les viscères.

Le diaphragme descend à l'inspiration et monte à l'expiration. De manière un peu simpliste et caricaturale, concevons le diaphragme comme le piston d'une seringue :



Bien souvent, on visualise le souffle (l'énergie) qui monte dans le sushumna (la colonne vertébrale) à l'inspiration et qui redescend à l'expiration, c'est bien l'inverse qui se passe (schéma ci-dessus). Le mouvement du diaphragme est physique, anatomique. Le mouvement du souffle dans la colonne vertébrale est énergétique. Ce sont deux choses différentes qui travaillent main dans la main.

*Comment pratiquer:*

## 01 ALLONGÉ SUR LE DOS, ou 02 POSTURE ASSISE

Placez une main sur votre ventre juste au-dessus du nombril.

Placez l'autre main sur la poitrine.

Quand vous inspirez, vous devez sentir que la main qui se trouve sur le ventre se soulève. Quand vous expirez, elle redescend.

Pendant ce temps, la main qui se trouve sur la poitrine ne bouge pas.

Fixez votre attention sur la zone du diaphragme. Visualisez et ressentez

Sentez les abdominaux qui se contractent à l'expiration, comme si le nombril rentrait vers la colonne vertébrale. A l'inspiration, le nombril revient à sa place.

La main qui est posée sur la poitrine ne bouge pas.

Visualisez votre diaphragme qui descend à l'inspiration et qui remonte à l'expiration.

Vous devez sentir que

- l'expiration est un mouvement actif, c'est -à-dire, que vous contractez volontairement les abdominaux pour expulser l'air
- l'inspiration se fait de manière totalement passive, c'est-à-dire, qu'il suffit de relâcher la contraction abdominale pour que l'air entre naturellement, sans forcer. Ne poussez jamais le ventre vers l'extérieur pour inspirer

Les sept principaux bienfaits:

1 Mieux contrôler ses émotions

2 La respiration abdominale vous aide à être véritablement détendue

3 Mieux faire fonctionner son esprit

4 Obtenir de meilleures performances physiques grâce à la respiration abdominale

5 Améliorer la digestion

6 Eviter les douleurs musculaires et dorsales

7 Améliorer la confiance en soi

# L'ENERGIE

EST L'ESSENCE DE LA VIE



5

MANTRA

# MANTRA

## *Qu'est qu'un Mantra*

Le terme sanskrit Mantra est composé de la syllabe « man » qui vient de manas, le mental, et du suffixe « tra » qui signifie préserver, protéger.

Mais de quoi le mental doit-il être protégé ? Selon la culture védique, c'est principalement de la pensée discursive, de ce bruit intérieur incessant, qu'il faut protéger le mental. Le Mantra de par sa vibration, protège également le mental de ses conditionnements, sur lesquels tout notre système de pensée, de raisonnement et de choix, repose.

Le Mantra est donc un outil de protection du mental, et développe la maîtrise de la pensée, jusqu'au détachement total des fluctuations qu'elle induit. La clarté mentale, libérée des voiles de l'illusion, permet une vue directe de la Réalité. C'est ainsi que les choix éclairés peuvent avoir lieu.

La récitation d'un Mantra crée une vibration qui entre en résonance avec des sons sacrés. Psalmodiés depuis des millénaires, ces sons sont chargés de qualités, de capacités et de vertus qui leur sont propres. Dans la mythologie hindouiste, l'ensemble des formes de l'univers, dont notre corps fait partie, est constitué de la vibration de ces sons primordiaux.

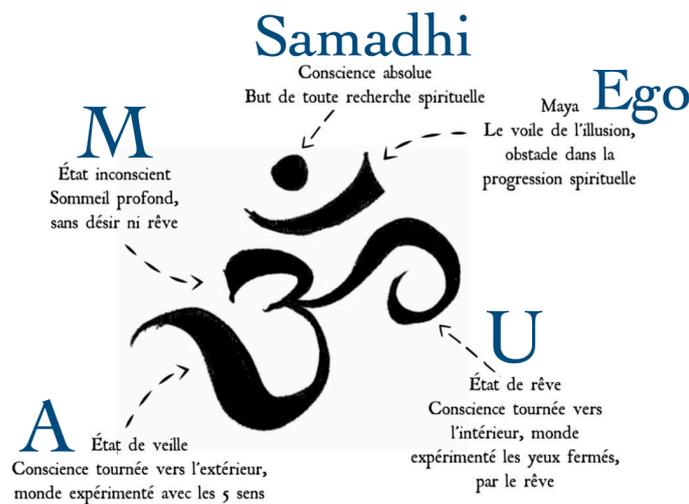
Les Mantras libèrent la circulation de l'énergie dans les nadis (réseau de méridiens énergétiques qui transportent l'énergie vitale) et accroissent les capacités de concentration et de réflexion. Ils équilibrent le système nerveux et agissent sur le système endocrinien. Ils renforcent également toutes les qualités subtiles d'intuition et de ressenti.

En les récitant, nous nous relions à ces forces, par notre conscience individuelle. Les ressources qui y sont associées peuvent ainsi croître et transformer notre être dans ses plans les plus profonds.

# LA MANTRA AUM

Une seule syllabe et tout est dit, OM ou AUM est le Mantra originel, le son universel de la création. Il est le son qui s'évanouit à travers un souffle, la vibration vitale par excellence, qui nous lie entre Ciel et Terre. AUM, est dans l'hindouisme le Mantra le plus puissant, il s'inscrit dans la culture védique.

Cette syllabe représente le son universel, c'est de se son que proviennent tous les autres sons. C'est le symbole de l'univers infini et absolu, du passé, présent et futur. Cette syllabe sacrée est aussi appelée « mantra graine ». Ce son peut être entendu en méditation dans un parfait et total silence. C'est un son « au delà du son ».



Le Mantra en un souffle :

**A**

Le A, représente le commencement, la naissance.  
Il symbolise le dieu créateur Brahma.  
Vibration du chakra racine.

**U**

Le U, est le symbole de la vie, de la continuation.  
Il est lié à Vishnu le dieu qui préserve.  
Vibration du chakra: coeur.

**M**

Enfin le M, symbolise l'élévation, la mort, le retour à la Terre et au Ciel.  
Il est lié à Shiva, le dieu destructeur.  
Vibration du chakra 3ème oeil + coronal.

Chanter le AUM, ou OM, amène à la transformation de l'être. Entre autre, aller d'un corps massif vers un corps plus subtil. Il amène à la transformation de son esprit, aller de la confusion à la clarté. De l'agitation au calme mental. Et de la transformation de son souffle (aller d'un souffle agité à un souffle apaisé).

*Ce que je vibre,*

*Je l'attire.*

# LE MANTRA DE L'HARMONIE UNIVERSELLE



Lokah Samastah Sukhino Bhavantu signifie littéralement: « Que chacun, partout dans le monde, soit heureux ».

On pense que ce Mantra est vieux de plusieurs milliers d'années, bien qu'on ne le trouve pas dans les Vedas, les textes sacrés fondateurs de la philosophie hindoue. Un fait surprenant étant donné que les vedas décrivent les Mantras populaires. On le pense donc comme faisant partie d'un Shanti mantra, un mantra de paix.

On entend parfois « Lokah Samastah Sukhino Bhavantu » à la fin d'une puja, une cérémonie millénaire de purification et d'offrande à une divinité.

Avec lui, la puissance de « l'ensemble », en nous et autour de nous, peut se déployer vers l'équilibre, l'épanouissement et l'harmonie.

# 6

## VIDÉOS

# VIDÉOS



Cliquer sur le lien:  
[Accès aux vidéos](#)

A woman with long brown hair, smiling, is sitting on a rustic wooden structure made of logs and planks. She is wearing a bright yellow long-sleeved wetsuit. The structure is partially covered in snow and has icicles hanging from the top. The background is a snowy forest with evergreen trees. The text 'BELLE PRATIQUE' is overlaid in the upper center of the image.

BELLE  
PRATIQUE

OCEANS APART



#WITHCHARLENE

@WITH.CHARLENE

WWW.WITHCHARLENE.COM

*Charlène*