

YOGA DE L'AUTOMNE

Les saisons du Yoga avec Karen St-Laurent

EN RÉSUMÉ



La lumière se retire lentement, c'est le temps des récoltes, de recueillir ce que l'été nous a donné en abondance, trier et engranger tout ce qui nous permettra de passer l'hiver confortablement. Nous aussi devons faire nos provisions de force vitale et tonifier l'énergie de nos **Poumons** (organes reliés à l'automne) afin de stimuler notre système immunitaire pour affronter la saison froide. L'élément **Métal** est relatif à l'énergie de l'automne et symbolise notre faculté de **communication** et d'**adaptation**. La **respiration** et la méditation seront une aide précieuse pour nous fournir en énergie et aider notre mental à accepter les mouvements de la vie.

POUMONS/ GROS INTESTIN

Les organes et les méridiens reliés à l'automne sont les **Poumons** et le **Gros Intestin**. Le **poumon** a pour fonction principale de distribuer et de faire circuler toutes les énergies du corps (oxygène et *Prana*). Le **gros intestin** a pour fonction l'évacuation des résidus solides de la digestion.



FACULTÉS MENTALES/ÉMOTIONS



L'**adaptation**, l'**acceptation** ;
structure ; **communication**.

Les émotions sont la **tristesse** et la
mélancolie.

DÉSÉQUILIBRES

Rhume, maux de gorge, troubles
respiratoires, troubles digestifs,
problèmes de peau, dépression,
isolement, rigidité, teint pâle.



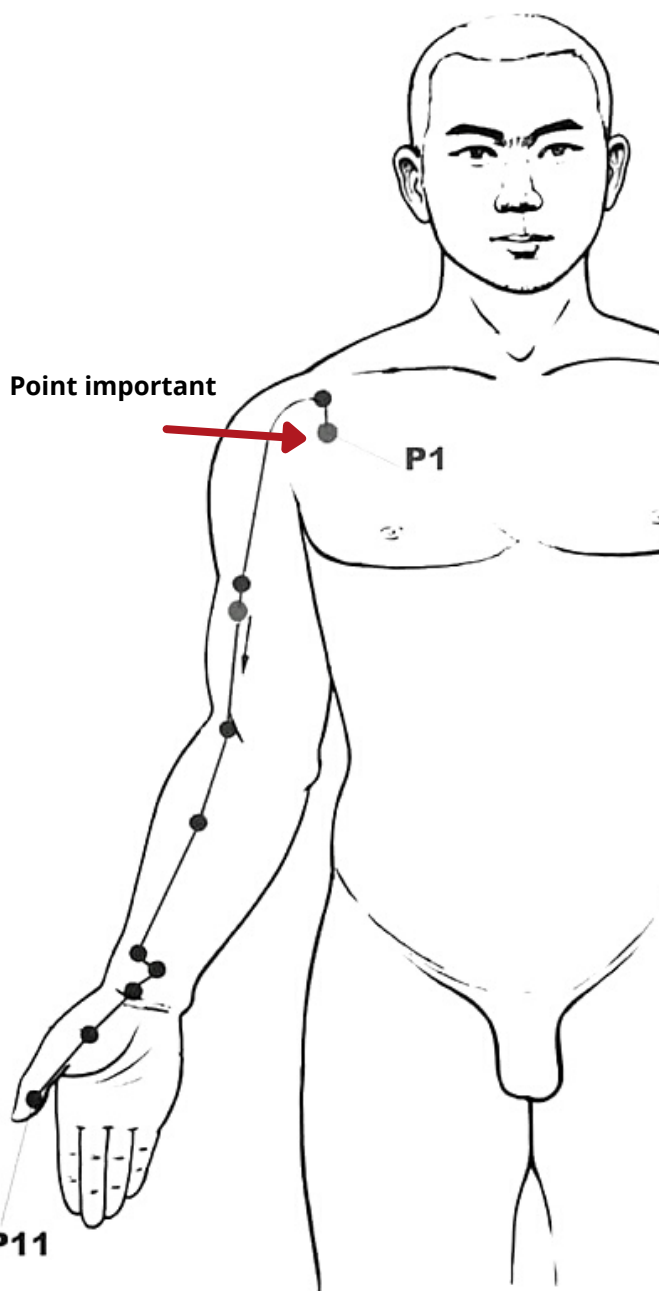
POSTURES FAVORABLES



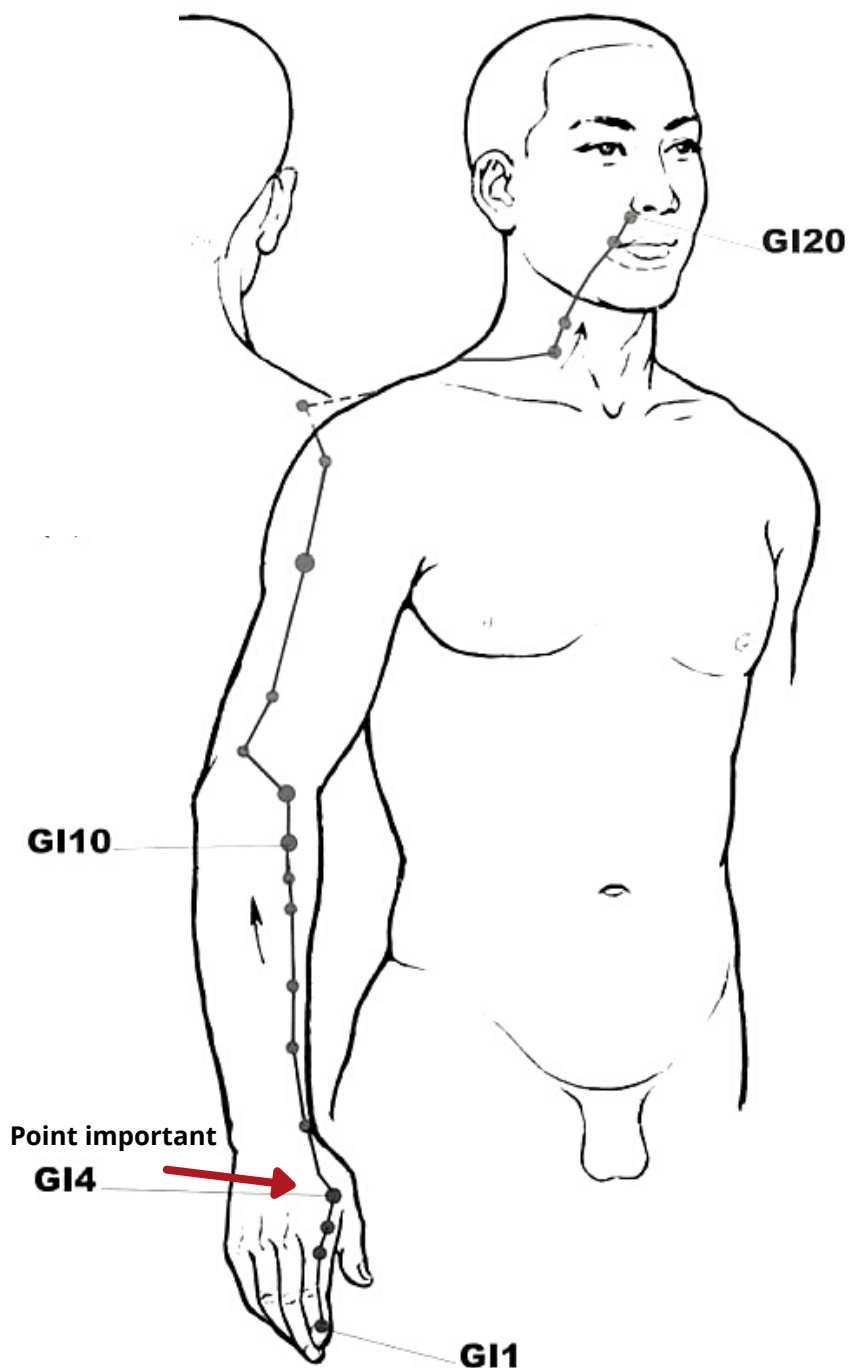
Ouverture de la poitrine, étirement
des bras et de l'abdomen, torsions,
extensions arrière, flexions avant, 5
tibétains **vidéo**, pranayama,
méditation.

MÉRIDIENS POUMONS/GROS INTESTIN

Les méridiens parcourent les deux côtés du corps.



POUMONS



GROS INTESTIN