

YOGA DE L'HIVER

Les saisons du Yoga avec Karen St-Laurent

RÉSUMÉ HIVER



La saison la plus Yin de l'année, où le froid et la noirceur viennent inévitablement affecter notre quotidien et notre corps. La nature s'endort et se réfugie dans les profondeurs de la terre, comme la graine qui attend, patiente, le printemps pour s'épanouir. Comme il serait bon d'en faire autant ! À l'image de **l'EAU** (élément relié à l'hiver), nous devons faire preuve d'adaptation, de force et se laisser « couler » au fond de soi pour bien profiter de cette saison propice à l'introspection. Nous devons prendre soin de maintenir au maximum l'énergie dans nos deux «graines», nos **REINS, réservoir d'énergie vitale** particulièrement sollicité à cette époque de l'année. Il est donc temps de nous reposer, de se « mater », d'accueillir la lenteur, le silence et de restaurer nos forces pour être prête quand le printemps sera là!

REINS/VESSIE

Les organes et les méridiens reliés à la saison de l'hiver sont les **Reins et la Vessie**. Vous trouverez ci-dessous un schéma des méridiens.



ÉMOTIONS



Les reins sont le siège de la **Peur** donc très touchés par le stress, d'où l'importance d'avoir des reins solides pour faire face avec **Courage** aux défis de la vie !

DÉSÉQUILIBRES

Maux de dos, fatigue, burnout, problèmes sexuels, troubles de l'oreille, angoisse, problèmes urinaires.

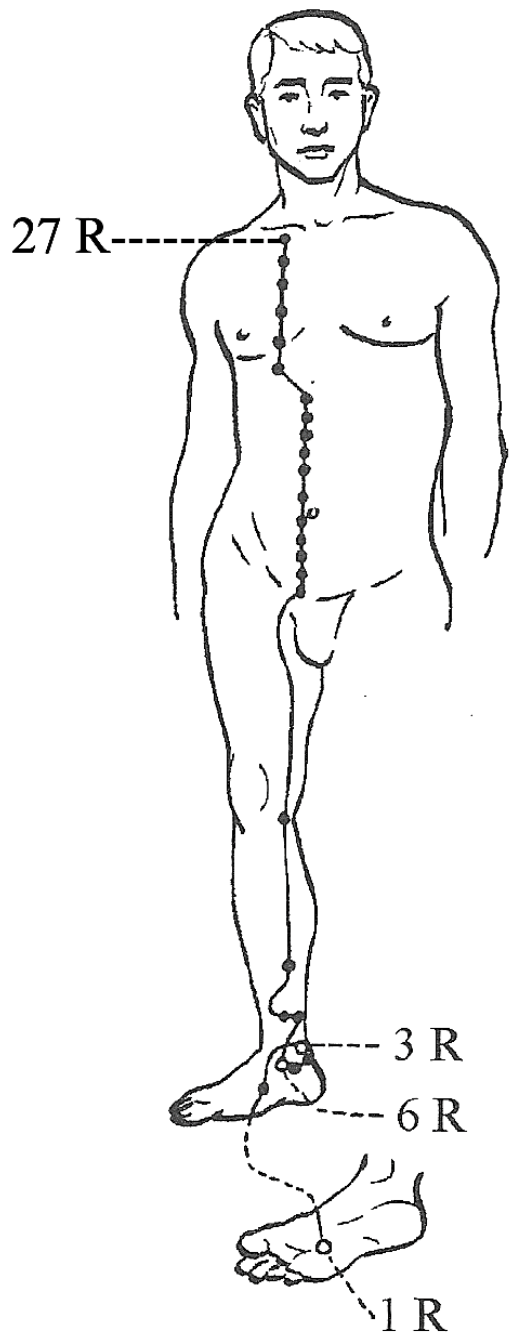


POSTURES FAVORABLES

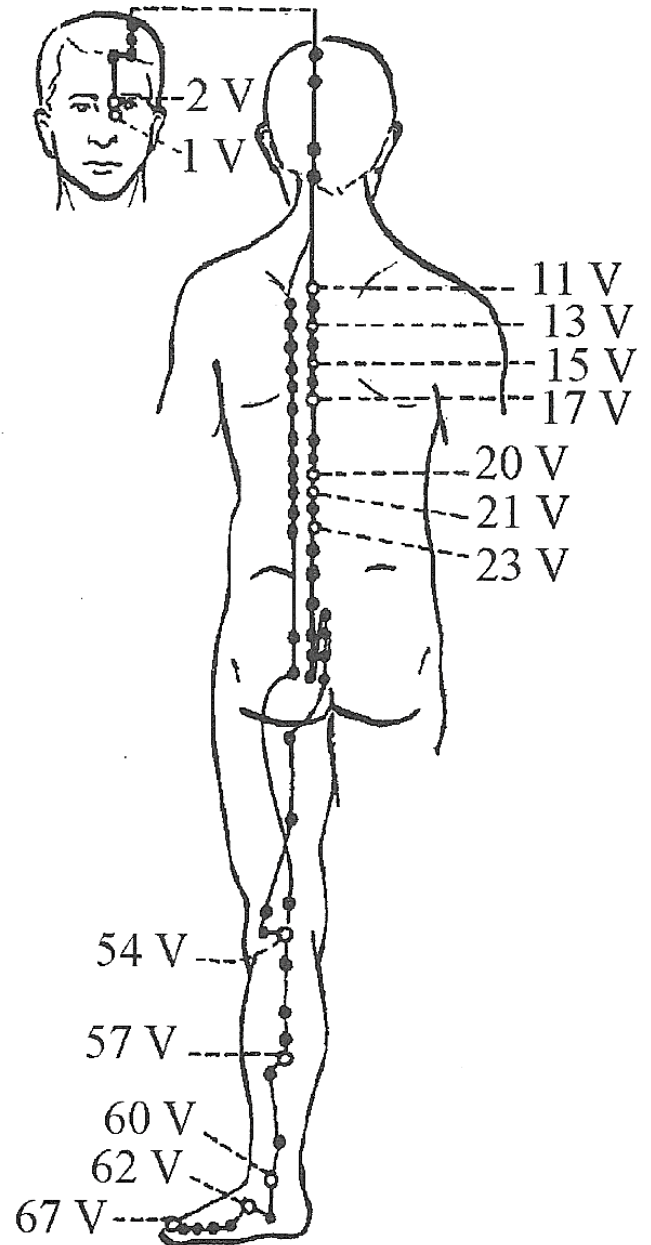
Flexions avant, posture debout (tadasana), étirements du dos et de l'arrière des jambes, extensions arrière, Yin yoga.

MÉRIDIENS REIN/VESSIE

Les méridiens parcourent les deux côtés du corps.



Méridien du Rein



Méridien de la Vessie