

YOGA DE L'ÉTÉ

Les saisons du Yoga avec Karen St-Laurent

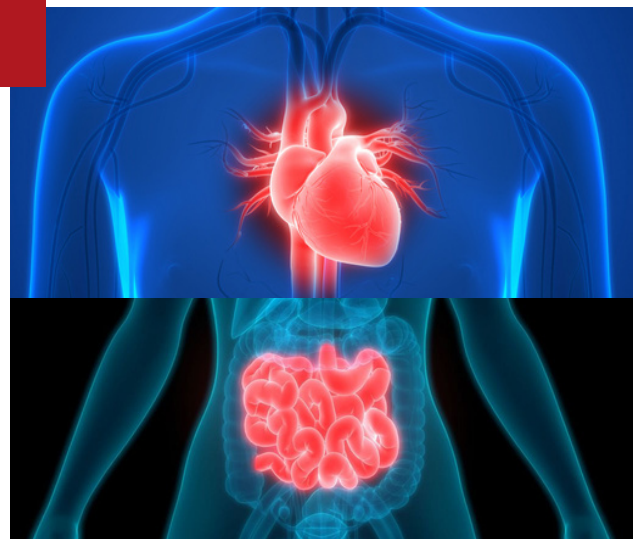
EN RÉSUMÉ



Enfin l'été ! Le soleil atteint son plus haut niveau nous apportant lumière et chaleur, l'énergie du **Feu Yang** qui nous donne le goût de bouger, d'être dans l'action, de s'ouvrir au monde extérieur, de festoyer ! C'est la saison de la croissance et de la maturation, regardez les fleurs, les fruits et les légumes, le règne animal et végétal bénéficient de cette abondance tout comme les êtres humains. Nous sortons faire du sport, des promenades en nature, et nous apprécions particulièrement les plans d'eau pour venir « éteindre » ce Feu qui jaillit en nous. Profitons de l'été pour faire le plein d'énergie solaire et maintenir l'énergie en mouvement afin de garder l'harmonie du corps et de l'esprit.

COEUR/INTESTIN GRÊLE MAÎTRE COEUR/TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Les organes et les méridiens reliés à la saison de l'été sont le **Coeur et l'intestin grêle**. Le **coeur** contrôle la circulation du sang pour maintenir la vitalité de tout le corps et dissipe la chaleur. L'**intestin grêle** fait le tri des aliments lors de la digestion. Les méridiens du **Maître Coeur et du Triple Réchauffeur** protègent le coeur et régularise la chaleur à travers, la respiration, la digestion et l'élimination.



ÉMOTIONS



La **joie**, l'**amour** et la **compassion** sont reliés à l'énergie du Feu/Coeur, ainsi que notre capacité de **concentration** et d'**attention**. La **tristesse** et le **ressentiment** révèlent une énergie du coeur en déséquilibre.

DÉSÉQUILIBRES

Insomnie, angoisse, tristesse, difficultés relationnelles, mauvaise circulation sanguine, troubles cardiaques.



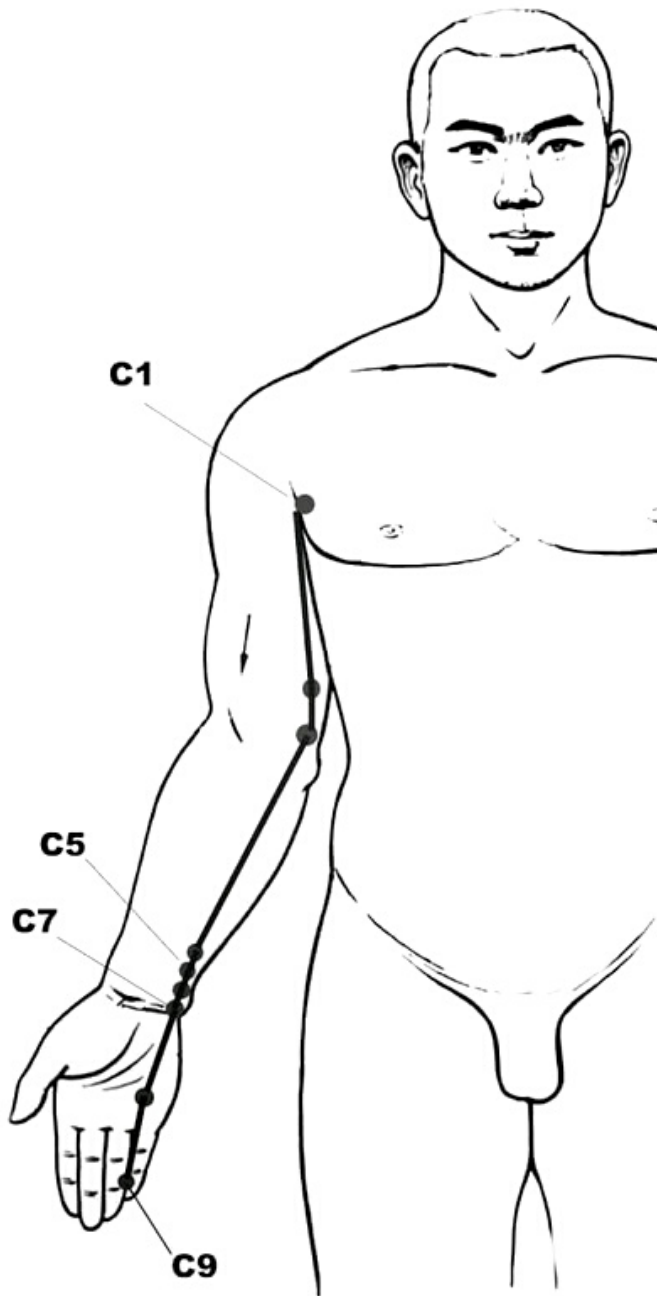
POSTURES FAVORABLES



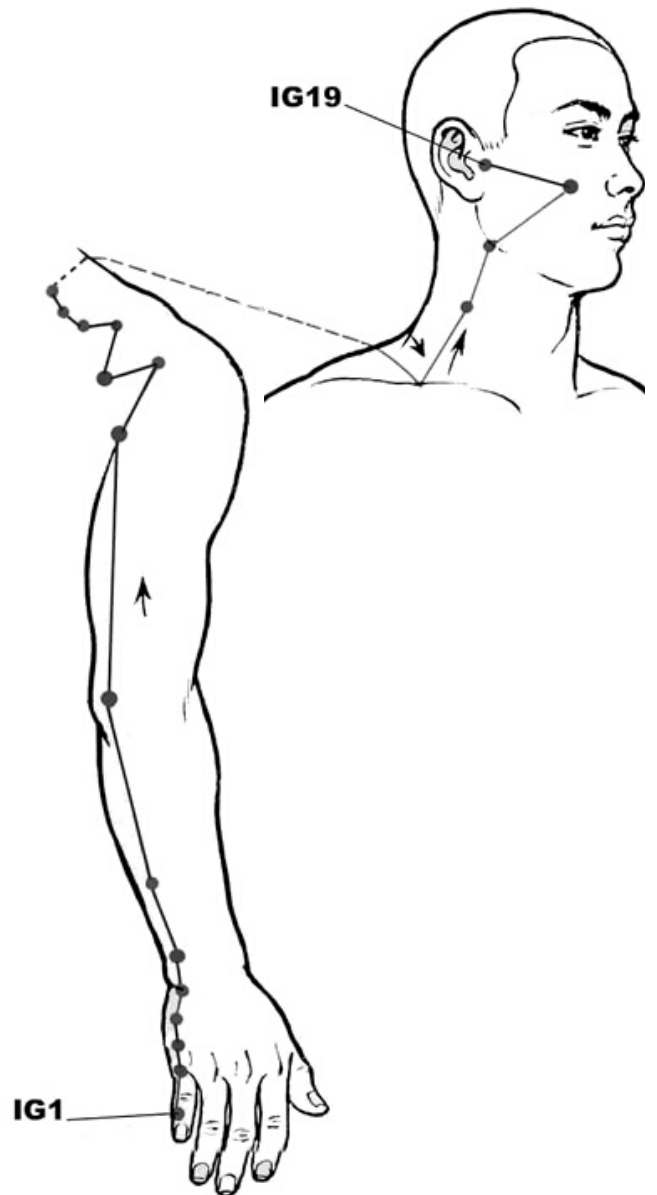
Ouverture de la poitrine, des bras et des épaules ; inversions ; flexions avant ; torsions. Relaxation, méditation, pranayama.

MÉRIDIENS COEUR/INTESTIN GRÊLE

Les méridiens parcourent les deux côtés du corps.



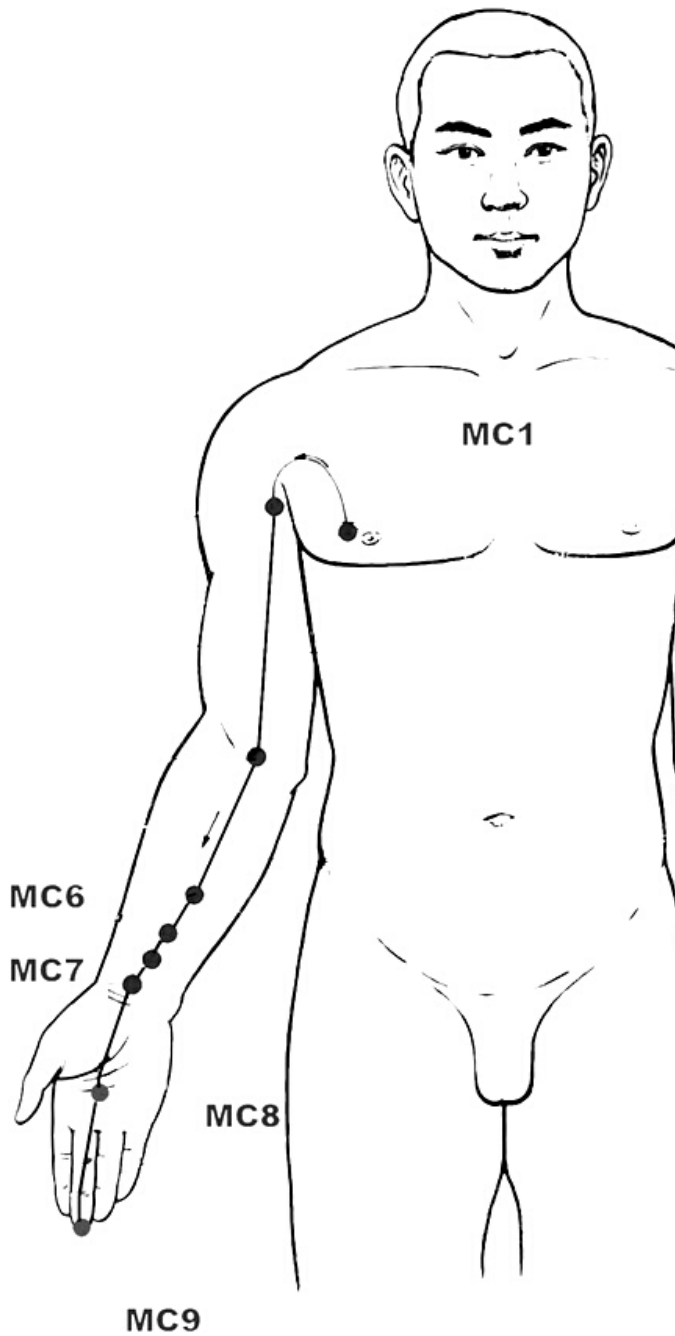
COEUR



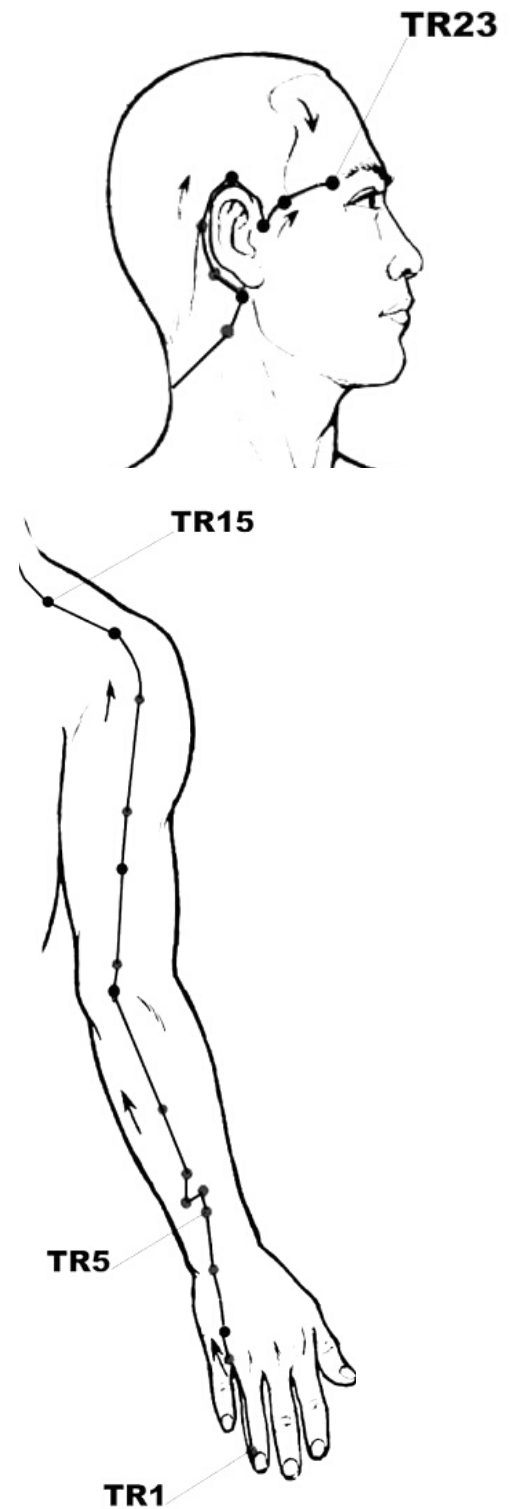
INTESTIN GRÊLE

MAÎTRE COEUR/TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Les méridiens parcourent les deux côtés du corps.



MAÎTRE COEUR



TRIPLE RÉCHAUFFEUR