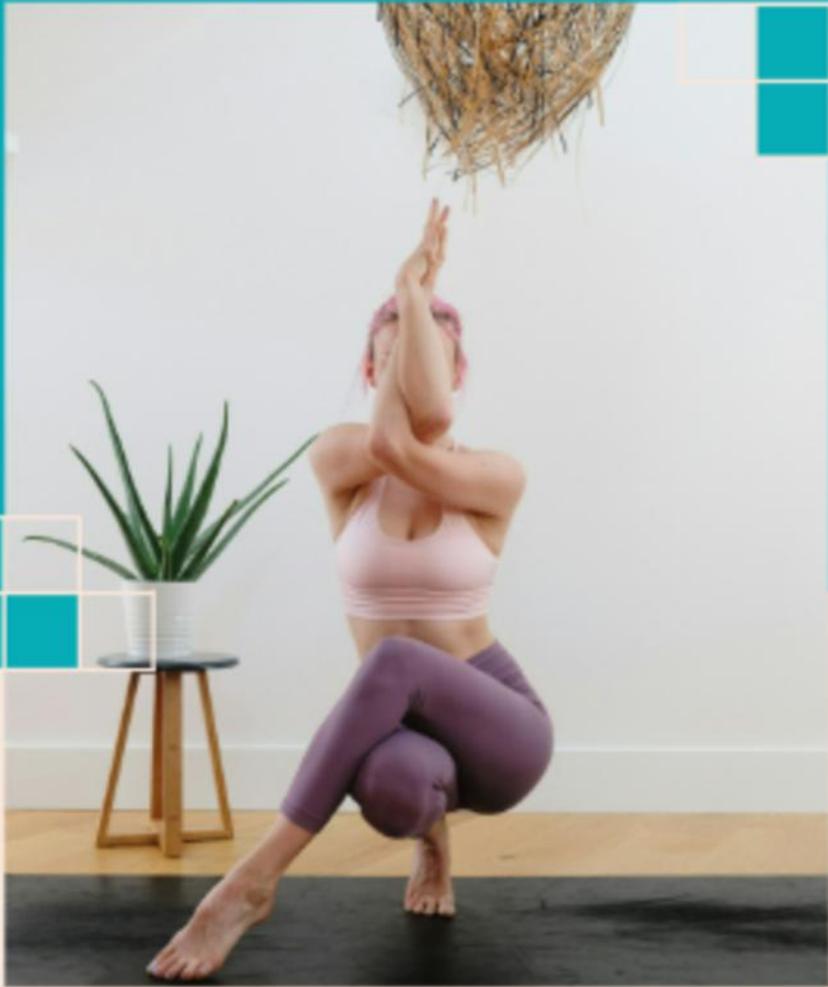


madhara



Reprends ton pouvoir

Marilyne Seeger Pignard

© 2025 madhara.ch



Introduction

Re nais dans ton corps,
ton cœur et ta vérité



A propos de moi

Je suis Marilyne, professeure de yoga et accompagnante du féminin. J'aide les femmes à se reconnecter à leur corps, à leur énergie et à leur vérité profonde, pour qu'elles puissent avancer avec plus de force, de douceur et de clarté. Ce guide est né de tout ce que j'ai moi-même traversé, transformé... et choisi d'incarner en ce moment.



Reconnecte toi à ta grande vision intérieure

Quelle est la grande vision de la vie que tu veux créer maintenant ?

Prends un moment pour visualiser. Si tout était possible :
À quoi ressemblerait ta vie ?

Quelles femmes t'entoureraient ? Quel rythme aurais-tu ?

Quelle serait ton énergie dominante chaque matin ?

✍️ Exercice : Écris un paragraphe en commençant par :
“Je me réveille dans une vie où...”

Pourquoi est-ce si important pour toi ?

Creuse sous la surface :

Est-ce pour transmettre à tes enfants une nouvelle façon d'être ?

Pour retrouver la joie dans ton quotidien ?

Pour réparer quelque chose en toi que tu as trop longtemps mis de côté ?

✍️ Écris : “Je le fais parce que...”





Reconnecte toi à ta grande vision intérieure

Comment je me vois ? me ressens ?
Qu'est-ce que j'entends dans cette version de moi ?
Incarne-la par l'imaginaire sensoriel :
Comment marche-t-elle ?
Que pense-t-elle d'elle-même ?
Quelles sont ses pensées récurrentes ?
Que disent les gens autour d'elle ?

✨ Astuce : Parle-lui au présent, comme si elle était déjà là.

A qui je ressemble par exemple ?
Cela peut être une femme réelle ou archétypale :

Une prêtresse ?
Une entrepreneure libre ?
Une mère souveraine ?
Une artiste intuitive ?

🕒 Crée ton "modèle d'inspiration" pour activer ton miroir intérieur.



A quoi je dois renoncer pour y parvenir ?

Pour évoluer, il faut parfois laisser mourir une ancienne version de soi.

À quoi t'accroches-tu encore ?

Quelle douleur veux-tu éviter à tout prix ?

Quel rôle ne te convient plus ?

🔥 Liste les attachements à lâcher. Et bénis-les.

Quelles habitudes m'en empêchent ? Quelles seraient leurs opposés ?

Identifie les schémas limitants :

Auto-sabotage ? Surcontrôle ?

Perfectionnisme ?

Procrastination ?

Puis imagine leur exact opposé :

Confiance spontanée, repos actif, expression de soi...

✨ Transmute-les en affirmations positives :
"Je suis libre d'incarner..."



Incarnation physique

5 postures de yoga pour ancrer ta transformation

Le Chien Tête en Bas – Adho Mukha Svanasana



Commence à quatre pattes, mains bien ancrées au sol, doigts écartés. Crochette les orteils, pousse dans les mains à l'expiration et élève le bassin vers le ciel et l'arrière. Allonge le dos, plie les genoux si besoin pour rapprocher le ventre des cuisses. Laisse les talons flotter, relâche la tête et détends la nuque. Ouvre les épaules sans forcer. Respire profondément entre 5 et 10 fois, en t'y déposant pleinement.

Symbolique : cette posture est une invitation à revenir à l'essentiel, à te reconnecter à ta structure profonde tout en laissant le superflu s'écouler. C'est un espace où tu peux t'ancrer dans ton corps, te régénérer, et ressentir à la fois ta puissance et ta fluidité.

💡 Je prends appui sur ce qui me soutient. Je laisse couler ce qui ne m'appartient plus. Je respire, je m'ouvre, je reviens à moi.

Incarnation physique

5 postures de yoga pour ancrer
ta transformation

Guerrière 2 – Virabhadrasana II

Pied droit devant, talon gauche
posé au sol, bras tendu de
chaque côté du corps.

Engagement des jambes dans le sol durant 10 respirations
pleine (du bas du ventre jusqu'à la gorge) en allongeant le
dos et en ouvrant la poitrine. Epaules relâchées.
Idem du côté gauche



Symbolique : Ancrage, direction, confiance

Bienfaits :

- Renforce les jambes et la stabilité intérieure
- Stimule la détermination
- Active le centre et le chakra racine (sécurité)

💡 Incarnation : Je marche ma voie.
Je suis digne d'être là, droite et enracinée

madhara



Incarnation physique

L'Arbre

– Vrikshasana

Pied droit ancré dans le sol, jambe gauche posé, soit sur le mollet, soit à l'intérieur de la cuisse (on protège le genou, svp).

Bras en prière devant le cœur ou au dessus de la tête, épaules relâchées. Respiration du bas ventre jusqu'à la gorge pour 10 respirations complètes. Idem de l'autre côté. Si l'équilibre manque aujourd'hui : posé les orteils gauche au sol et le talon droit au dessus de la malléole, ne pas hésitez à se tenir près d'un mur si besoin :)



Symbolique : Équilibre, enracinement, verticalité

Bienfaits :

- Développe l'équilibre corps-esprit
- Renforce les jambes et la concentration
- Ouvre le cœur avec stabilité

💡 Incarnation : Je suis enracinée dans ma vérité.
Je m'élève depuis mes racines.

madhara

Incarnation physique



La Pince Debout – Uttanasana

Les 2 pieds ancrés dans le sol, on étire les bras au dessus de la tête pour allonger le dos puis on redescend les bras de chaque côté du corps pour poser les mains au sol, ou sur un bloc, ou sur une chaise. Les genoux peuvent être pliés pour bien déposer le ventre contre les cuisses. Epaules relâchées
10 respirations profondes ici.



Symbolique : Lâcher-prise, introspection

Bienfaits :

- Étire toute la chaîne postérieure
- Soulage les tensions émotionnelles du dos
- Invite au retour vers soi
- Stimule le système parasympathique et le nerf vague (détente)

💡 Incarnation : Je me rends. Je fais confiance.
Je reviens en moi.

madhara

Incarnation physique



Torsion Assise

– Ardha Matsyendrasana

Assise les 2 jambes tendues, je plis la jambe droite en déposant le pied à coté du genou gauche,, j'enroule le bras gauche autour de mon genou droit et je cherche à regarder derrière moi. 10 respirations profondes et complètes ici, le dos droit, les épaules basses et le souffle long.

Idem de l'autre côté



Symbolique : Libération du passé, purification

Bienfaits :

- Détoxifie le système digestif et émotionnel
- Mobilise la colonne vertébrale
- Stimule la clarté mentale



Incarnation : Je tourne la page.
Je libère ce qui m'alourdit.

madhara

Incarnation physique

Le Trépied

– Sirsasana (posture sur la tête)

Facultatif

Assis sur les genoux, pose les mains de chaque côté des genoux, le front au sol devant les genoux. Roule sur le sommet du crâne en levant le bassin. Pousse bien dans tes mains, tends les jambes, sans reculer les pieds. Si les pieds se reculent alors ne va pas au-delà. Si tu es à l'aise, tends ton dos, et essaie de lever une jambe plier contre ta poitrine, si c'est possible, lève l'autre. Si pas possible, ne va pas plus loin. Les muscles de ton corps ont besoin de s'habituer. Reste un peu ici.



Symbolique : Renversement, vision intérieure, courage

Bienfaits :

- Renforce les épaules, le cou et le tronc
- Stimule l'irrigation du cerveau, la concentration et la clarté mentale
- Active le chakra couronne (Sahasrara) : lien au sens profond, à l'âme
- Inverse le flux des pensées : encourage une nouvelle perspective sur soi et la vie

Cette posture doit être abordée avec prudence, accompagnée au besoin d'un.e professeur.e, ou adaptée à une version plus douce (dauphin, chien tête en bas, jambes au mur) pour les débutantes.

💡 Incarnation : Je vois autrement. Je change de point de vue et ouvre le champs des possibles

Conclusion



Ton corps est ta boussole.

Tu n'as pas besoin de devenir quelqu'un d'autre.

Tu as simplement besoin de te souvenir de qui tu es vraiment.

Ce guide est une invitation à revenir vers ton axe, à faire de la place à ton feu intérieur, et à avancer dans ta vie avec amour, force et clarté.



Avec toute ma gratitude et mes remerciements
pour ton assiduité.

Marilyne
contact@madhara.ch

madhara