

YOGA A LA MAISON.

1

1)



Installer l'arnse : dos droit
genoux relâchés
traits du visage détendus.

Prendre conscience de sa respiration. Fermer les yeux.
Prendre le temps de se poser, de se recentrer.

2)

SITALI PRANAYAMA = 6 fois.



Inspire lèvres entre ouvertes
ou tyau avec la langue

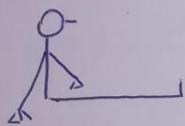


Expire
chante le
son OM.

→ en cas de problème de cervicales, garder la tête droite.

3)

Après l'arnse, DANDASANA



Jambes tendues
contracter les cuisses
remonter les rotules

Inspireitrine
Expire abdomen.

4)

En arnse, flexion avant.



Inspire bras
tendus.

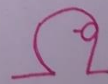
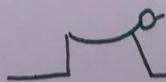
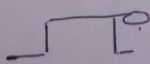
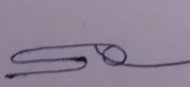


Reste 6 respirations

Expire fléchir
le buste et
poser les doigts
au sol.

5)

Enchaînement chat dos rond / dos creux.

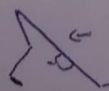
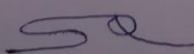


→ se redresser à 4 pattes I dos creux

6 fois
E. dos rond.

6)

Ado mukha = le chien qui s'étire.



dos plat!



les jambes
se tendent



les talons
se posent

De chien qui s'étire remue pieds à l'avant

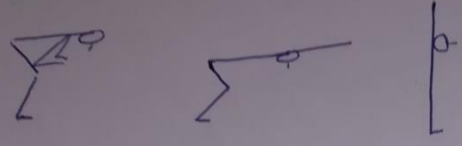


paumes au
sol
jambes tendues

ou →



genoux pliés
saisie des cordes
tête relâché.

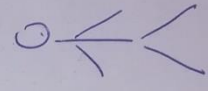


Ramener buste // au sol
plier les genoux, tendre les bras
Redresser le buste.

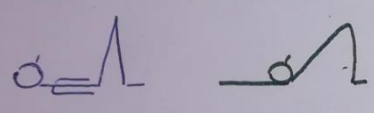
7) SURYANAMASKAR = SALUTATION AU SOLEIL



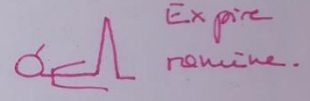
Au minimum 4 salutations
cf schéma pièce jointe.

8) puis détente en SAVASANA  1 minute.

9) Dui pada pitham = table à 2 pieds.

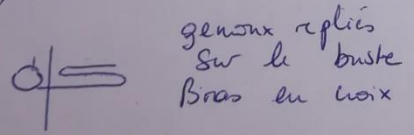


Inspire monte le bassin
Bras à l'arrière



-> 4 fois en dynamique puis rester 3 Respirations
dans le posture (bassin levé / bras à l'arrière)

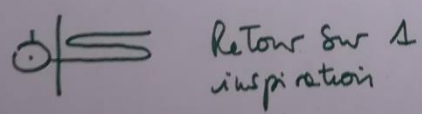
10) TORSION



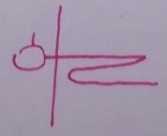
genoux repliés
sur le buste
Bras en l'air



Expire descend
genoux à Gauche
Éventuellement tête
à droite.



Retour sur 1
inspiration



É descend genoux
à droite
tête à gauche.

11) Jambes au mur.



Venir allonger les jambes
contre 1 mur.
Inspire pieds flexes (orteils vers le visage)
Expire pointe les pieds en direction du ciel