



Yogasatya

Yoga pour le soir ou pour le stress Apaise et détend

Tous niveaux
Durée 20 à 30 min

Cette fiche vous permettra de pratiquer à la maison. Gardez toujours à l'esprit que asana signifie en sanskrit "posture stable et confortable". Pratiquez donc en douceur en restant à l'écoute de votre corps sans chercher à aller trop loin. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de faire cette séance.

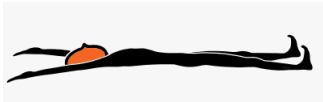
Pour votre séance : pratiquez loin des repas, prévoyez un endroit où vous vous sentirez bien et où vous ne serez pas dérangé. Prenez connaissance du descriptif de la séance avant de la faire sur votre tapis et restez concentré sur votre corps et votre souffle. N'oubliez pas de boire de l'eau (tiède si possible) à la fin de la séance.

Savasana



- Allongé sur le dos, jambes et bras écartés, prendre conscience du poids de son corps sur le sol.
- Parcourir le corps des talons au sommet de la tête en notant toutes les tensions du corps et les zones confortables.
- Attention posée sur le souffle, sentir les mouvements de la respiration.

Sur le dos



- A l'inspir, lever les bras vers le ciel et poser les mains loin derrière la tête, paumes vers le ciel.
- Sentir l'ouverture de la cage thoracique et la modification du souffle.

Supta Ardha Chandrasan



Faire les deux côtés avec un temps d'observation entre les 2

- Former un croissant de lune au sol. Les deux fessiers restent par terre.
- Se centrer sur le souffle qui entre dans le grand côté, ouvre les côtes et monte jusque sous l'aisselle. Expire en rentrant doucement le nombril vers la colonne.

Savasana



Observer la respiration, la mobilité de la cage thoracique.



Yogasatya

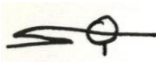


Marjariasana (le chat dos rond et dos creux)

- Partir ventre sur les cuisses pour monter en dos rond à 4 pattes. Placer la respiration sur le mouvement (insp. dos creux / exp. dos rond)

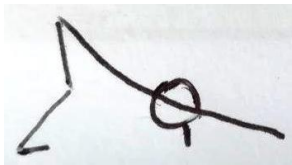


- Veiller à ce que la colonne ne s'effondre pas, notamment en dos creux.
- Les épaules sont loin des oreilles, (le point entre les omoplates reste toujours à la même hauteur).



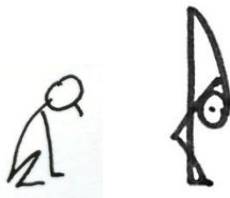
Adho Mukha Svanasana (le chien tête en bas)

- Départ fessier sur les talons si possible, puis déplier les jambes en gardant les aisselles ouvertes.
- Ne pas chercher à tendre les jambes, plutôt garder le bas du dos bien plat (ne pas arrondir les lombaires).
- Tirer le bassin vers le haut et l'arrière pour alléger le poids dans les mains.



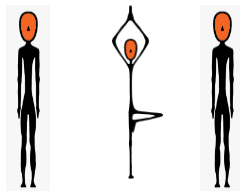
Soit marcher, soit sauter, pour arriver accroupi.

Uttanasan



- Partir accroupi, monter le coccyx vers le ciel en dépliant les genoux. Le bas du ventre reste sur le haut des cuisses.
- Le bas du dos reste plat, la respiration est aisée.
- Relâcher la tête.

Ne pas chercher à tendre les jambes (sinon, mal au dos)



Tadasan- Vriksasan- Tadasan

- Trouver son aplomb, ne pas bloquer les genoux, tonique dans les cuisses. Dos détendu, avec ses courbures naturelles.
- Arbre : mains devant le cœur, éventuellement monter les mains.



Mariciasan

- Torsion gauche et droite

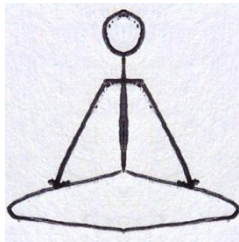
Vajrasan



Yogasatya



- Assise sur les talons



Sukhasana - Nadi Shodhana

Exp G - insp G
Exp D - insp D
Exp G...

4 à 10 cycles



Savasana