


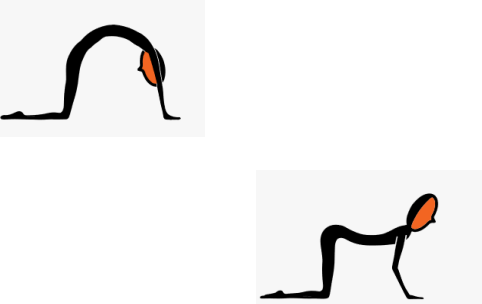



Séance de Yoga pour un dos heureux

Tous niveaux
Durée 10-15 min. env.

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 : L'idéal est de pratiquer loin des repas. Prévoyez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Prenez connaissance du descriptif de la séance avant de la faire et restez concentré sur les sensations du corps et du souffle. N'oubliez pas de boire de l'eau tiède à la fin de la séance. *N'hésitez pas à voir les postures avec votre professeur afin que le placement soit le plus juste possible pour retirer tous les bénéfices de chaque asana ; si ce n'est pas possible, pratiquez selon vos sensations.*

	<p>Balasana – posture de l'enfant</p> <ul style="list-style-type: none">- Possible de mettre les bras vers l'avant plutôt que vers l'arrière. Chercher le confort des épaules.- Prendre conscience du corps, partie par partie, en notant les sensations. Commencer par les pieds jusque la tête.- Respirer tranquillement.
	<p>Marjaryasana - le chat</p> <ul style="list-style-type: none">- <u>Insp</u> : dos creux- <u>Exp</u> : dos rond <p>Prendre soin du placement des épaules, elles restent loin des oreilles, surtout en chat dos rond. Penser plutôt à l'inspire à éloigner la cage thoracique du bassin plutôt que de la laisser tomber vers le sol.</p> <p>Possibilité de faire la Bielle si connu.</p>
 <p><i>Dynamique</i></p>	<p>Adho Mukha Svanasana - chien tête en bas</p> <ul style="list-style-type: none">- Garder le bas du dos bien droit, monter les ischions (les os pointus des fesses) vers le plafond, ouvrir bien les aisselles. Les épaules sont largement derrière les poignets.- Il n'est pas nécessaire de tendre les jambes et de poser les talons au sol. Cherchez plutôt l'étirement des épaules, du dos et de l'arrière des cuisses. <p>Possibilité de prendre la posture en dynamique, de <i>poser l'un puis l'autre des talons au sol</i> (comme pour pédaler) pour étirer les mollets.</p>



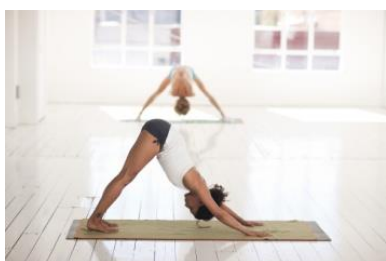
Yogasatya



Photo Serge Gasteau

Le chat qui s'étire

- Poser les genoux au sol, écartés largeur du tapis. Les pieds sont joints, les cuisses perpendiculaires au sol.
- Relâcher le dos, laisser pendre la colonne à partir du bassin.
- En cas de douleur à l'épaule, possibilité de plier les coudes et de les prendre dans ses mains.

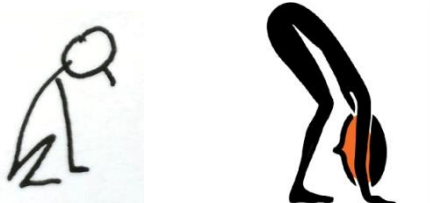


En statique

Adho Mukha Svanasana - chien tête en bas

- Garder le bas du dos bien droit, monter les ischions (les os pointus des fesses) vers le plafond, ouvrir bien les aisselles. Les épaules sont largement derrière les poignets.
- Il n'est pas nécessaire de tendre les jambes et de poser les talons au sol. Cherchez plutôt l'étirement des épaules, du dos et de l'arrière des cuisses.

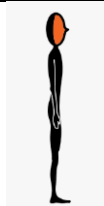
Prendre la posture en statique.



Uttanasana - flexion avant debout

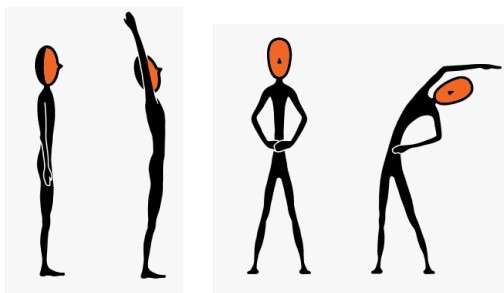
- Point de départ accroupi, sentir les aines fermées.
- Déplier les genoux sans ouvrir les aines et donc sans arrondir le bas du dos. Garder le bas ventre posé sur le haut des cuisses.

Sentir l'étirement à l'arrière des jambes, laisser tomber la tête vers le sol.



Tadasana - posture de la montagne

- Debout, pieds écartés largeur du bassin. Ne pas bloquer les genoux.





Étirements de la colonne

- Debout, pieds écartés largeur du bassin.
Insp : lever les bras au ciel
Exp : ramener les mains devant le cœur.

Insp : lever un bras droit.
Exp : se pencher à gauche, enfoncer le pied droit bien dans le sol.



Yogasatya

 <p><i>Torsion à faire à D et à G.</i></p>	<p>Torsion couchée</p> <ul style="list-style-type: none">- Poser les deux plantes de pied au sol, soulever légèrement le bassin, et le décaler vers la droite.- Laisser tomber les genoux à gauche.- Les bras sont en croix, les 2 épaules restent au sol.- Laisser le bas du dos s'étire et le flanc s'ouvrir.
	<p>Savasana Relaxation finale. Possibilité de placer une serviette de toilette roulée ou une frite de piscine sous le sacrum ou sous le nombril.</p>