

Programme de yoga : inspiration bord de mer.

Assis : - posture du papillon (respiration calme)

Debout : - posture de la montagne

- posture de l'échassier (on lève une jambe pliée et les bras sur l'inspiration et on abaisse jambe et bras sur l'expiration. De chaque côté × 10)

- la mouette (posture de la montagne debout sur l'inspiration, buste penché et droit sur l'expiration, bras écartés × 10)

Assis : - posture du rameur (jambes tendues, buste et bras vers l'avant à l'expiration. Buste et bras vers l'arrière à l'inspiration. Mouvements du rameur dans un sens × 20 puis dans l'autre × 20)

- posture de la barque (sur les fessiers, dos droit, on inspire, on lève les pieds, bras vers l'avant sur l'expiration. Plus difficile, on attrape les orteils et sur l'expiration, on tend les jambes)

- posture du vent (allongé sur le ventre, bras le long du corps, on inspire et on expire en redressant le buste, les bras écartés et les jambes tendues × 5)

- posture de la prière, posture de relaxation (genoux pliés, buste relâché et bras vers l'avant)

- posture du poisson (assis, jambes tendues, on inspire et sur l'expiration, on glisse les mains sous les fessiers, le buste ouvert, on regarde vers le haut. On reste dans la posture, puis on s'allonge doucement).

×5) - torsions jambes pliées (on inspire et on expire en torsion

- posture de l'huître (sur le côté, jambes pliées, les bras pliés et doigts croisés derrière la tête, on inspire. On écarte les bras pliés, et les jambes en gardant les doigts croisés derrière la tête et les pieds en contact sur l'expiration. On bascule sur le dos et on travaille la posture de l'autre côté).

- posture du voilier (sur le dos, dans la posture de la table, on attrape le mollet ou la cheville ou encore le gros orteil du pied de la jambe opposée tendue, puis on peut se bercer de l'avant vers l'arrière. Pause, pieds au sol. Puis idem de l'autre côté)

- posture allongée, relâchée, les bras le long du corps, le menton proche de la gorge, on profite du bien-être de la séance.

