

Programme de yoga.

Bonne séance. Avec toute mon amitié ! ❤️

Magali

Au sol :

- **Posture du papillon** (de chaque côté, puis complètement)

Debout :

- **Posture de la montagne** (pieds bien ancrés, buste ouvert, bras et doigts écartés)

- **Posture de Shiva**, donner - recevoir (en équilibre sur un pied, jambe levée et pliée en oblique, bras tendus, écartés, paumes des mains tournées vers le haut)

- **Posture de la balance** (debout les bras à l'horizontale, faire un lent mouvement de bascule d'un bras à l'autre en imaginant une jolie boule lumineuse qui passe d'une main à l'autre)

- **Posture du bûcheron** (debout, les jambes écartées : inspiration, doigts croisés, bras tendus, buste ouvert vers l'arrière. Expiration, revenir dans la posture vers l'avant). Puis relâcher bien le buste, la nuque, la tête et les bras, dans la posture de la pince debout, puis se redresser en douceur et en conscience

- **Posture du palmier** (sur les orteils, on se grandit, bras tendus, doigts croisés sauf pouce et index en contact)

Au sol :

- Assis en tailleur ou dans la posture du diamant (méditation sur l'écoute de son cœur)

- **Posture du chameau** (sur les genoux, le buste droit, bras le long du corps : inspiration, bras levés, buste ouvert, fessiers contractés, s'ouvrir légèrement vers l'arrière. Expiration, revenir à la posture initiale. Pratiquer plusieurs fois)

- **Posture du chien et du chat** : inspiration, lombaires creusées et tête redressée puis à l'expiration : arrondir le dos, la nuque, regard au niveau du nombril (pratiquer plusieurs fois)

- **Posture du cobra** (à partir de la posture précédente, piquer en direction du sol, la tête, puis le buste et se redresser à la force des bras. Puis, étirer le dos, bras au sol devant soi dans la posture de la prière)

- **Posture de l'écolier** (à genoux, les bras de chaque côté du corps, paumes des mains tournées vers le haut, front au sol ou un poing sur l'autre, front sur le dessus des deux poings)

Allongé au sol :

-Torsions (inspiration, jambes pliées, puis expiration jambes pliées d'un côté en direction du sol et la tête en torsion de l'autre côté)

- **Posture du demi-pont** (les bras le long du corps, le bassin poussé vers le haut, fessiers contractés)

- **Posture de la table** (dos au sol, bras et jambes levés), puis charrue et chandelle (si possible, surtout ne jamais forcer !)

- **Posture du foetus** (Inspiration, jambes pliées proches de la poitrine. Expiration, la tête en direction des genoux).

- Terminer par un doux massage des lombaires (les mains sur les genoux proches du buste, décrire un cercle avec les genoux dans les deux sens)

Allongé au sol, le corps complètement relâché : prendre conscience de sa respiration, de son corps, sans rien vouloir changer.

Relaxation sur la vacuité : <https://we.tl/t-dolfAXKTWo>