25/01/2021

Programme de yoga :

Bonne séance. Penser à inspirer puis expirer dans la posture ! Avec tous mes voeux de santé et de bonheur pour cette nouvelle année ! Bien amicalement. Magali❤️

Au sol :

- Posture du papillon : de chaque côté, puis complètement.

- Posture du demi-lotus : une jambe allongée et l'autre pliée, le pied sur la cuisse opposée ou le pied entre les jambes, s'exercer de chaque côté.

- Posture du lotus : jambes pliées au sol, talon de la première jambe proche du périnée, les mains devant la poitrine formant un lotus. Mūdra : auriculaires et pouces en contact, les autres doigts ouverts et écartés. A l'écoute de votre respiration.

Debout :

- Posture de la montagne : pieds bien ancrés, buste ouvert, bras et doigts écartés.

- Posture de la danseuse : en équilibre sur un pied, l'autre jambe pliée. On attrape le pied et on tend le bras opposé vers le haut, pouce et index en contact.

On se penche doucement vers l'avant, dos droit.

- Posture de la demi-lune : à partir de la posture de la montagne, doigts croisés, on inspire et sur l'expiration tendre les bras, le buste, la tête vers l'arrière, fessiers contractés.

- Posture de la pince debout : relâcher le dos, la nuque, la tête.

- 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 coeur avec les mains formant un lotus. Mūdra : auriculaires et pouces en contact. Les autres doigts sont ouverts.

- Posture de la grande roue : jambes tendues, buste et bras vers l'avant doigts croisés. Imaginer tourner une grande roue. On inspire vers l'arrière et on expire vers l'avant, dans les deux sens.

- Posture du guetteur : partir de la posture à quatre pattes, puis s'installer bras tendus et jambes tendues, fessiers contractés.

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

Fente avant en torsion, de chaque côté. Un genou au sol, l'autre jambe tendue. Buste ouvert en torsion du côté de la jambe pliée. Une main au sol, les bras tendus. Le regard vers le haut.

Au sol :

- Torsions : inspiration, jambes pliées, puis expiration jambes pliées d'un côté en direction du sol, tête en torsion de l'autre côté. Plusieurs fois.

- Posture du demi-pont : avec une jambe levée, puis l'autre. 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 tailleur : inspiration, jambes pliées et expiration, partir en ouverture plante de pied contre plante de pied. Inspiration, puis expiration refermer en douceur les jambes.

- Terminer par un doux massage des lombaires. Les mains sur les genoux proches du buste, décrire un cercle avec les genoux dans un sens puis dans l'autre.

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