

heure n° 7

Course douce :

* pas de postures *

1 - Assoyez vous en tailleur et ajustez votre posture afin de maintenir le dos redressé et la cage thoracique bien ouverte. Placez vos mains sur les cuisses, fermez les yeux, laissez le mental se poser et ramenez votre attention sur votre respiration, sur le souffle.

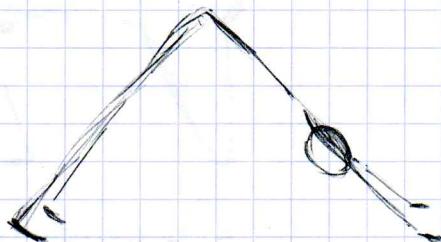
Après quelques minutes, placez vos mains en Namaskar et = expirez = le AUM.

2 - Adho mukha virasana → Adho mukha svanasana



- genoux écartés
- fessiers sur talons
- bras tendus
- front posé

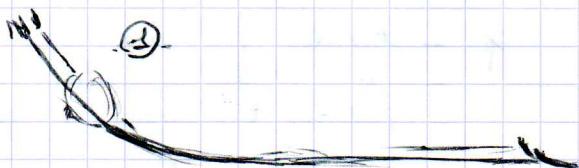
2x
→



- bras tendus
- colonne vertébrale longue
- 1ère fois : talons levés

* 2e fois : talons sol.

3 - Salabhasana : répétez (3 x) - chaque exercice.



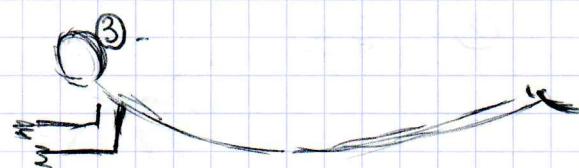
- jambes tendues au sol
- levez la poitrine

① -



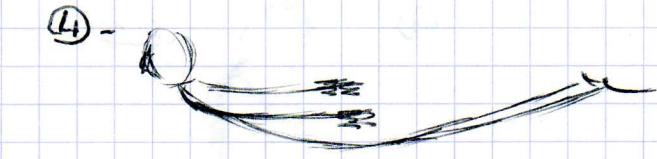
- bras étirés au sol

- levez les jambes tendues, jointes



- en prenant les avant-bras
- au sol pourrez la poitrine
- levez les jambes tendues et jointes.

④ -



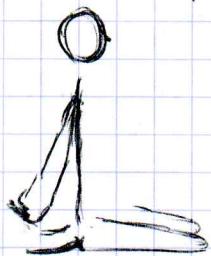
- levez la poitrine

- levez les jambes

- tendez les bras, paumes vers le haut.

4 - Virasana : sur un support

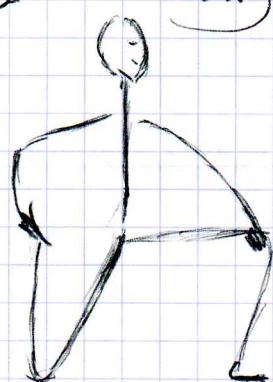
* Sur le sol. , doigts enroulés dans le dos ou ceinture



- coude de pied au sol
- fesses entre les talons
- bras tendus
- épaules roulees vers l'arrière

5 - Urdhva mukha svanasana :

-① 2x



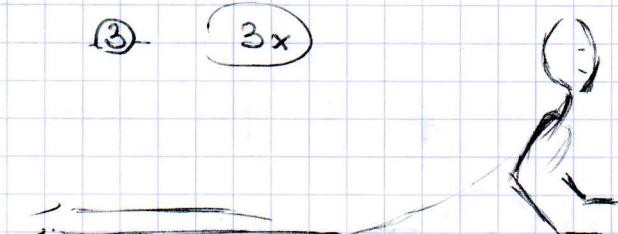
-② 3x



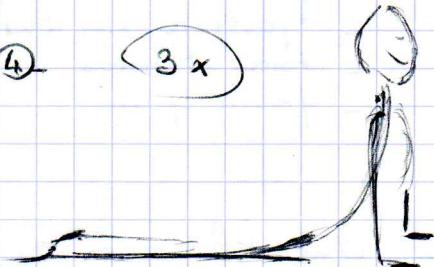
- 1 genou au sol
- étirez le psoas
- = le quadriceps

- jambes tendues
- étirez "fixez" les avant bras au sol pour ouvrir la poitrine

-③ 3x



-④ 3x

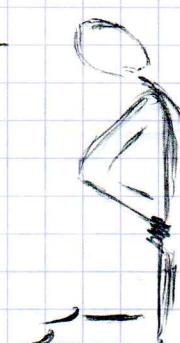


- pressez les racines des doigts au sol.
- montez et ouvrez la cage thoracique

- * - tendez les bras
- = les jambes
- pressez les coude de pied au sol
- roulez les épaules en arrière
- montez et avancez la poitrine

6 - Ustrasana :

-① 3x



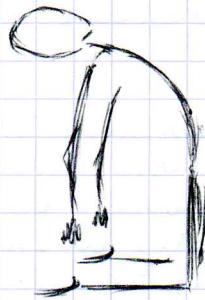
-② 3x



- mains branchées
- cuisses verticales
- roulez les épaules en arrière
- rapprochez les
- arquez le haut du dos

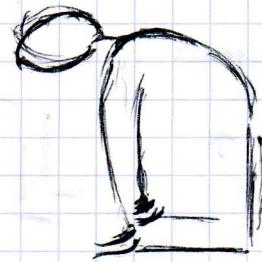
- pliez le bas du dos

(3) - (3x)



- (4) -

(3x)



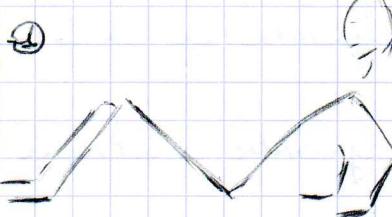
- * - laissez les bras descendre vers les pieds de façon symétrique.

((Si vous n'avez pas encore dans les phases ① et ②)

- * - placez les mains sur les plantes du pied.
- tendez les bras
- respirez tranquillement

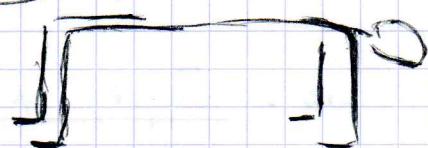
assez de souplesse, restez

7 - Purvottanasana :



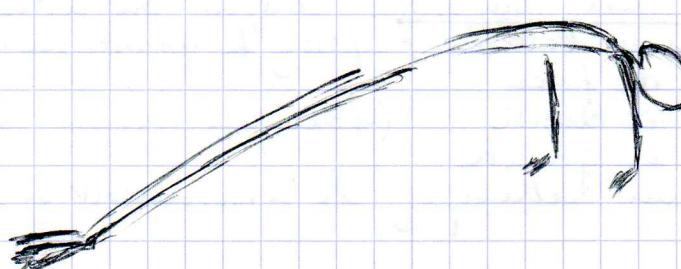
- pressez les mains au sol
- montez la poitrine

② 3x ou +



- activez les fessiers
- montez le bassin
- tibias verticaux
- ourez et montez la poitrine
- laissez aller la tête.

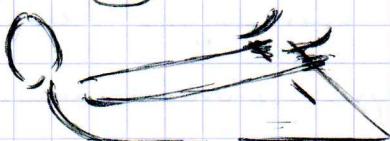
③ * (3x)



↳ redescendez doucement sur le sol

8 - Dhanurasana :

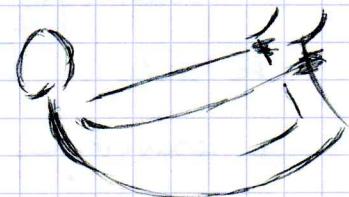
④ (3x)



- contractez les fessiers
- fléchissez les chevilles
- tendez les bras

⑤ *

(3x)

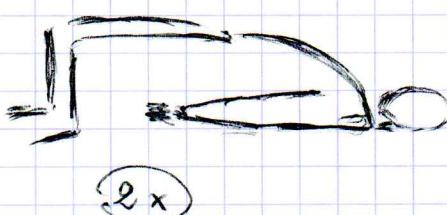


- montez les genoux
- poussez les tibias en arrière
- arquez tout le dos.

9 - Setu Bandha Sarvangasana

mains à plat au sol, monter plusieurs fois en dynamique puis :

*



- montez le bassin
- tibias verticaux
- erisez les droits et prenez les petits droits en sol.
- ourez la cage thoracique et respirez profondément.

10 - ** Si vous êtes tentés par Urdhva Dhanurasana →
vous êtes prêts !

11 - Supta eka pada pravaca muktasana

(2x) chaque côté.

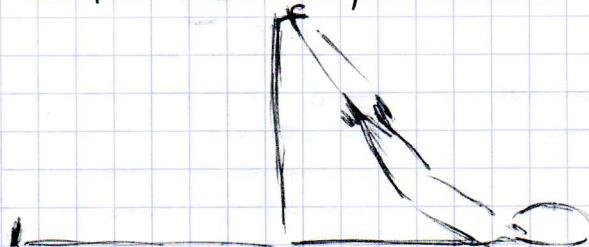


- jambe au sol bien tendue

12 - Supta padangusthasana, jambe verticale, avec ceinture

- les 2 jambes tendues.

(2x) chaque côté



13 - Une tension avec support: l'ajuste sur chaise
assez va en taillen, posez le front sur le support
choisi :

- de face
- à droite (face au genou droit)
- à gauche.

puis échangez le serrage et recommencez

14 - Savasana :

allongez vous sur le dos une petite ouverture sous la tête. Laissez les jambes sur un support (bolster, rouleau ou ouvertures) - au bout de quelques minutes chargez le serrage puis allongez les jambes. Observez vos sensations après la pratique et relaxez-vous.