
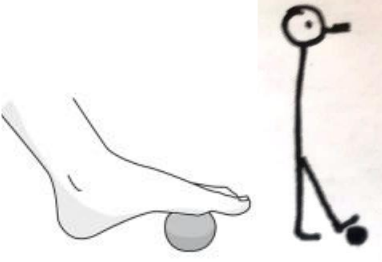
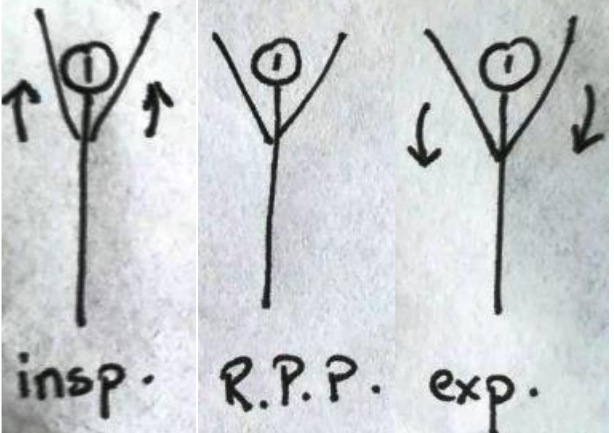


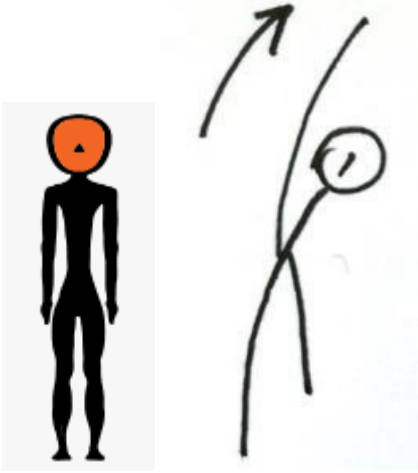
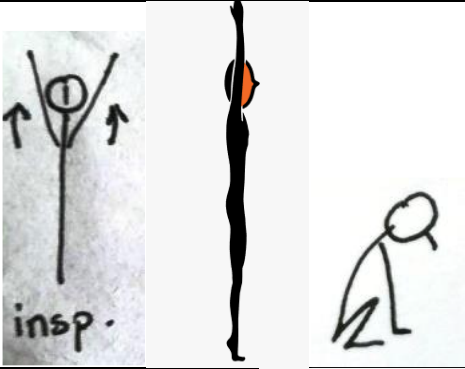
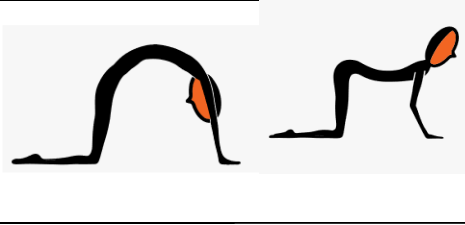
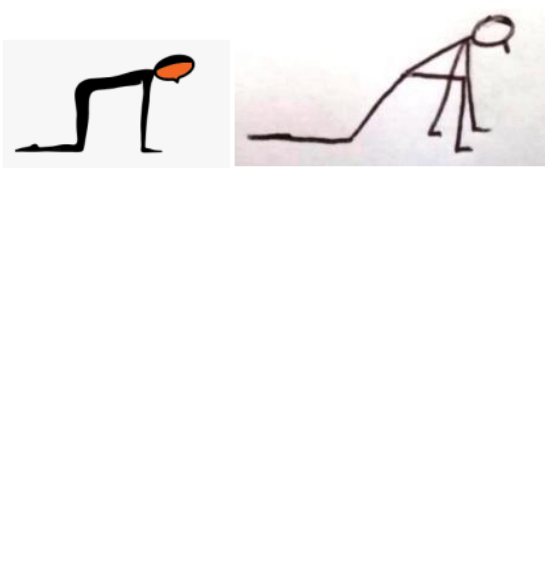
Yoga du matin

Débutant – tous niveaux
Durée 15 min. environ

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 cette séance le matin à jeun, après vos ablutions habituelles et éventuellement vos nettoyages ayurvédiques (*dinacharya*). Prévoyez un endroit où vous vous sentirez bien et où vous ne serez pas dérangé. Prenez connaissance du descriptif de la séance avant de la faire sur votre tapis et restez concentré sur les sensations de votre corps et sur votre souffle

	<p>Tadasana (la Montagne)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debout, jambes écartées largeur du bassin, pieds parallèles. - Trouvez votre équilibre, sentez le poids de votre corps sur les pieds (Attention au 3 points d'appui des pieds : talon et les 2 coussinets en-dessous du gros orteil et du petit orteil), repousser le sol avec les pieds. - Jambes toniques, Mais genoux non verrouillés, bassin en position neutre (petit pli de l'aine doit se sentir) - Le dos est détendu, porté par les jambes, rouler les épaules vers l'arrière, serrer légèrement les omoplates - Allonger la nuque (rentrez le menton vers la poitrine).
	<p>Travail du pied et de la voûte plantaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire rouler une balle de tennis, balle de massage sous le pied. - Ne pas oublier les bords internes et externes. - Gérer la pression selon l'intensité des sensations.
	<p>Tadasana et étirements</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : Tadasana - Inspire + lever les bras par les côtés - Rétention poumons pleins + bras vers le ciel - Expire + redescendre les bras par les côtés. - Répéter 3 à 5 fois. <p>Note : ne pas tenir la rétention du souffle poumons pleins en cas d'hypertension. La rétention du souffle poumons pleins doit être confortable, ne jamais être essoufflé.</p>

	<p>Étirement latéral</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspire + lever le bras droit par le côté - Expire + se pencher vers la gauche comme si le dos longeait un mur derrière vous (=rester dans l'axe, épaule droite ne doit pas pencher vers l'avant). - Faire quelques respirations (IN + EX) en veillant à garder les deux flancs bien longs (= étirement colonne vertébrale vers le haut et le coté). Viser la diagonale avec la main en haut, enfoncer le talon droit dans le sol pour intensifier l'étirement. - Inspire + se redresser - Expire + descendre le bras. - Répéter bras gauche.
	<p>Sur la pointe des pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : Tadasana - Inspire + lever les bras par les côtés et monter sur la pointe des pieds. - Expire + redescendre les bras par les côtés, reposer les talons au sol. - Répéter 3 fois, la dernière fois, venir accroupi pour passer à la posture suivante.
	<p>Marjaryasana (le chat dos rond et dos creux)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : 4 pattes - Placer le mouvement sur la respiration: IN + dos creux / EX + dos rond) - Nuque longue (Les épaules sont loin des oreilles).
	<p>Anjaneyasana (la fente basse)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : 4 pattes, dos neutre. - IN + Placer le pied droit entre les deux mains ; le genou droit est au-dessus de la cheville droite. - Le genou gauche est placé loin derrière, le genou posé au sol. Sentir l'étirement de la cuisse de la jambe arrière. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mouvement d'assouplissement des hanches, cercle avec le pubis - Avancer encore le pied droit, reculer le pied gauche → petite fente latérale à droite - Mouvements d'avant en arrière pour détendre les hanches → IN + avancer et EX + reculer bassin

	<ul style="list-style-type: none"> - IN + EX + Reculer les fesses vers talon gauche, replier jambe gauche jusqu'à étendre jambe droite → + les fesses sont reculées, + la cuisse gauche travaille : rester quelques respirations - Idem jambe gauche devant.
	<p>Balasana (Posture de l'enfant)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repos dans cette posture. Observation de la respiration.
 	<p>Adho Mukha Svanasana (le chien tête en bas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : Posture de l'enfant bras étiré devant soi. - IN + EX + monter les fesses vers le haut, ramener le poids du corps vers les jambes. - Ne pas chercher à tendre les jambes au début, plutôt garder le bas du dos bien plat (ne pas arrondir les lombaires). - Trouver un étirement du dos et des jambes. - Phase 1 : dynamique ; « pédaler », poser alternativement un talon après l'autre au sol pour sentir l'étirement de l'arrière de la jambe. - Phase 2 : statique ; tenir la posture quelques respirations. - Phase 3 : possibilité d'étirer une jambe vers le haut, puis l'autre. Répéter de chaque côté.
	<p>Torsion couchée : torsion des vertèbres dorsales !!! tourner la tête est facultatif !!!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position de départ : couché sur le dos, genoux sur le ventre et bras en croix au sol. - IN + EX + laisser tomber les genoux à droite et tête à gauche. - IN + revenir genoux et tête au centre. - EX + laisser tomber les genoux à gauche et tête à droite. - 3X de chaque côté en dynamique - 1x de chaque côté en statique, rester quelques respirations
	<p>Savasana : relaxation finale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attention posée sur la respiration.