

ROUTINE YOGA DU MATIN

Tout d'abord, au réveil, étirez-vous et prenez le temps de quelques respirations lentes, profondes, conscientes. Formulez votre intention positive pour la journée, colorez-la d'amour. Levez-vous en conscience. Après la toilette, rejoignez votre tapis pour quelques postures, selon vos besoins.

MARJARIASANA

La posture du Chat

Installez-vous sur votre tapis, à genoux. Les genoux écartés de la largeur du bassin, posez les fessiers sur les talons, penchez-vous vers l'avant et étirez les bras loin devant vous, mains écartées de la largeur des épaules puis posez le front au sol (ou sur un coussin si besoin) **en expirant**. Relâchez toute tension.

A partir de là, les mains restent en place.

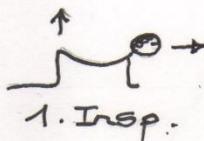
1. **En inspirant**, pointez le coccyx vers le ciel et déroulez doucement votre dos en laissant dans un 1^{er} temps glisser le nez et le menton sur le tapis, pour venir à 4 pattes, dos légèrement creusé, coccyx vers le ciel, regard devant vous. Suspendez légèrement votre souffle poumons pleins, tant que c'est agréable.
2. **En expirant**, rabattez le coccyx vers l'intérieur et enrroulez doucement votre dos, le regard vers le nombril ou les genoux, puis ramenez les fessiers sur ou vers les talons et posez le front au sol. Suspendez le souffle poumons vides tant que c'est agréable et relâchez toute tension.

Reprenez 1 et 2 jusqu'à ressentir la fluidité du mouvement de votre colonne vertébrale et quand vous vous sentez à l'aise, accélérez progressivement le mouvement tout en restant connectée à votre souffle et au mouvement de votre colonne vertébrale avec à sa base le coccyx et au sommet votre tête.

Vous pouvez conscientiser davantage votre respiration en relâchant le ventre qui se gonfle à l'inspiration et en le contractant légèrement à l'expiration pour le rentrer et accompagner la remontée du diaphragme.

Ne forcez pas, respectez vos possibilités, soyez tendres avec vous-même.

Bonne pratique !



Dominique Lecamus
Professeuse de yoga diplômée de la FFHY
06 82 24 46 32

BRAHMASANA, les mouvements du cou

Assis, placer les mains au sol de chaque côté des cuisses ou, debout, les mains jointes devant la poitrine. Les yeux restent ouverts et balayent l'espace avec fluidité.

En expirant, pencher la tête vers l'avant et étirer délicatement la nuque.

En inspirant, revenir en position initiale.

En expirant, pointer le menton vers le ciel -attention à ne pas forcer sur la courbure cervicale, déployer plutôt la gorge.

En inspirant, revenir en position initiale.

En expirant, nuque étirée menton rentré, tourner la tête vers la droite.

En inspirant, revenir de même en position initiale.

En expirant, tourner la tête vers la gauche.

En inspirant, revenir en position initiale.

En expirant, penchez la tête sur l'épaule droite sans bouger les épaules.

En inspirant, revenir en position initiale.

En expirant, penchez la tête sur l'épaule droite sans bouger les épaules.

En inspirant, revenir en position initiale.

En expirant, dans la détente, décrire avec la tête une grande circonvolution dans le sens inverse des aiguilles d'une montre tout autour de l'axe du cou.

En inspirant, revenir en position initiale.

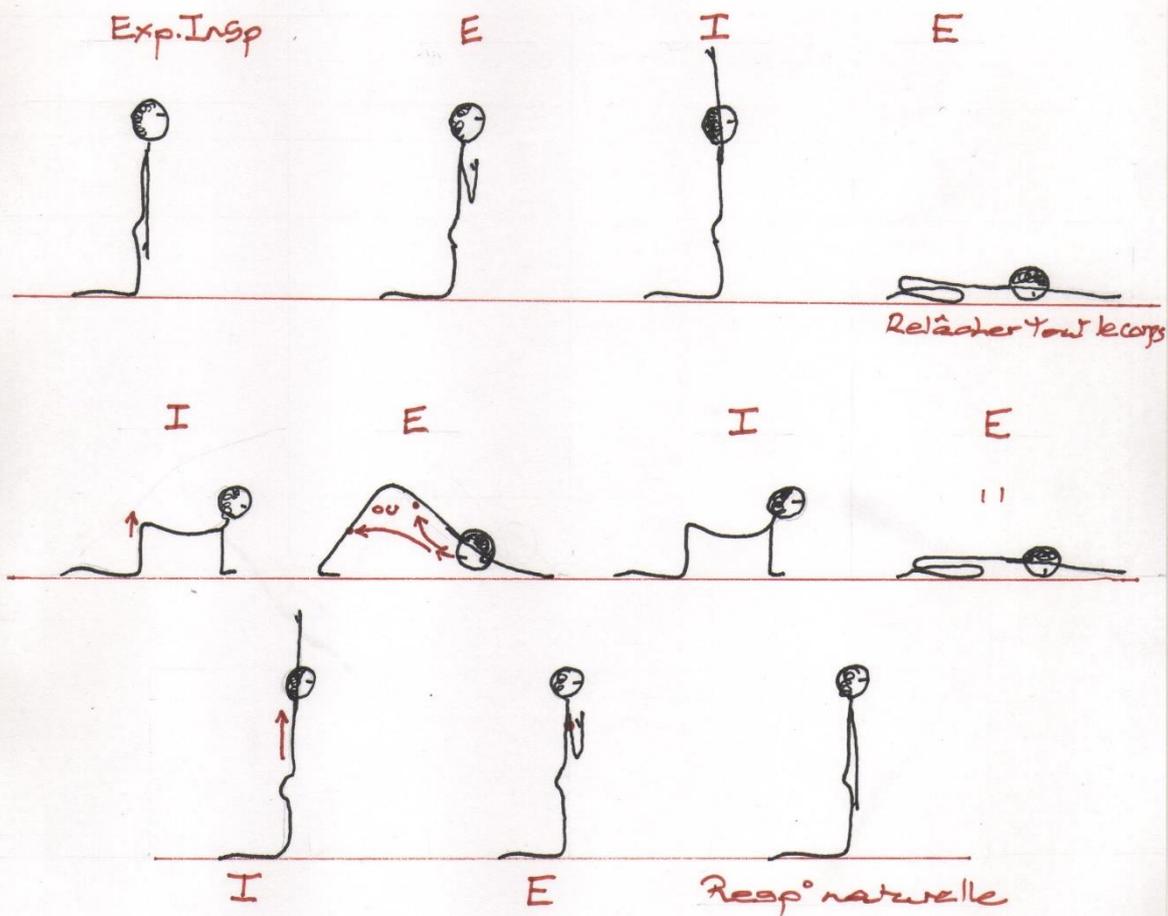
En expirant, dans la détente, décrire avec la tête une grande circonvolution dans le sens des aiguilles d'une montre tout autour de l'axe du cou.

En inspirant, revenir en position initiale.

En expirant, pencher la tête vers l'avant.

En inspirant, revenir en position initiale.

PETITE SALUTATION AU SOLEIL



x 3 fois

Bonne pratique!
D.

TADASANA, la posture du palmier

Contre-indications : arthrose cervicale avec raideur, problèmes cardiaques et hypertension, vertiges et bourdonnements d'oreille.

1. **Debout, jambes écartées d'une largeur de bassin, prendre conscience de l'ancrage des plantes de pieds dans le sol, de la verticalité de la posture et des axes du corps. Détendre les épaules et le visage. Observer le va-et-vient du souffle.**

Tout en basculant légèrement le bassin vers l'arrière pour gommer la cambrure lombaire, reculer un peu le menton et amener les mains jointes devant la poitrine **en expirant** et en renforçant la sensation d'ancrage dans le sol. Placer la concentration sur l'espace du nombril et porter le poids du corps sur l'avant des pieds. Garder la concentration sur le nombril tout le temps de la posture.

En inspirant, soulever les talons qui se rapprochent tout en élevant les bras vers le ciel. Bien serrer les talons et les fessiers pour éviter de cambrer les lombaires, se grandir en allongeant la sangle abdominale sans tirer sur les épaules, et écarter largement les doigts en gardant les pouces en contact.

Suspendre le souffle, sans tensions, observer.

En expirant, sans cambrer les lombaires, raccompagner doucement les mains jointes devant la poitrine en même temps que les talons au sol puis détendre dans les bras, dans les jambes.

Inspirer et expirer profondément puis observer toutes les sensations, sans jugement, en simple témoin.

2. Reprendre la posture au début et **en inspirant**, soulever les talons et les bras, écarter les doigts pouce en contact.

En expirant, poser les talons au sol et pencher le buste vers la gauche pour étirer le côté droit puis revenir au centre à l'inspir avant d'incliner le buste vers la droite pour étirer le côté gauche.

En inspirant, revenir au centre sur la pointe des pieds.

En expirant, sans cambrer les lombaires, raccompagner doucement les mains jointes devant la poitrine en même temps que les talons au sol puis détendre dans les bras, dans les jambes.

En expirant, sans cambrer les lombaires, raccompagner doucement les mains jointes devant la poitrine en même temps que les talons au sol puis détendre dans les bras, dans les jambes.

En expirant, sans cambrer les lombaires, raccompagner doucement les mains jointes devant la poitrine en même temps que les talons au sol puis détendre dans les bras, dans les jambes.

Inspirer et expirer profondément puis observer toutes les sensations, sans jugement, en simple témoin.

3. Reprendre la posture au début et **en inspirant**, soulever les talons et les bras, écarté les doigts pouce en contact.

Suspendre le souffle poumons pleins et fléchir les genoux sans les écarté, descendre avec le dos droit, sur la pointe des pieds, sans aller au-delà de ce qui est confortable, les bras collés contre les oreilles puis redresser les jambes.

En expirant, sans cambrer les lombaires, raccompagner doucement les mains jointes devant la poitrine en même temps que les talons au sol puis détendre dans les bras, dans les jambes.

Inspirer et expirer profondément puis observer toutes les sensations, sans jugement, en simple témoin.

KATICHAKRASANA, posture en torsion (pieds écartés d'une largeur d'épaule, genoux souples, expirer profondément puis ouvrir largement les bras en inspirant, s'enrouler sur soi en expirant en amenant une main sur l'épaule opposée et en posant l'autre bras dans le bas du dos. Pratiquer d'abord vers la gauche puis vers la droite, consciemment, 3 fois chaque cycle.

Inspirer et expirer profondément puis observer toutes les sensations, sans jugement, en simple témoin.

EXTENSIONS ET FLEXIONS DE LA COLONNE VERTEBRALE, tout en douceur en veillant à protéger les lombaires.

Inspirer et expirer profondément puis observer toutes les sensations, sans jugement, en simple témoin.

Terminer la séance par Shavasana ou une assise méditative confortable en observant le souffle, et le flux intérieur sans s'y attacher.

Bonne pratique !