

Le yoga est un outil précieux : Comment installer une routine ?

- se poser 5 minutes ; être présent

- Prise de conscience du souffle, mobilisation des articulations, 4 salutations au soleil, nadishodana (expiration, inspiration par narine alternée)

- Pratiquer avec des vidéos : <https://www.milyoga.com/video> ou des séances écrites : <https://www.milyoga.com/pratiquedeyoga>

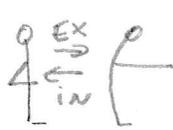
Je n'ai pas eu le temps de faire ma pratique : je prends conscience de mon souffle, de mes pas... Je fais quelques équilibres en me brossant les dents...

Si je n'ai que 5 minutes le matin (mouvements à faire 5 fois dans chaque sens et de chaque côté)

Cercles avec la tête



Mouvements de bras



Cercles avec les bras



Tapotements



mouvements d'un côté et de l'autre



Cercles avec les jambes



Mouvements dans tous les sens (pieds fixes)



Cercles avec les chevilles

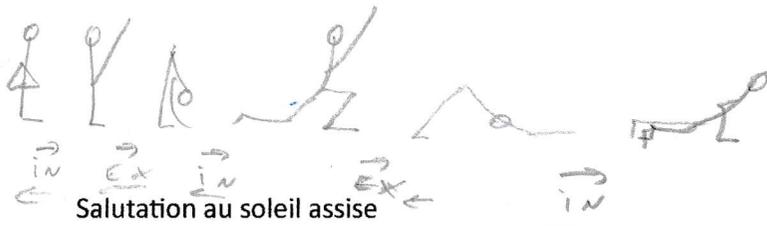


étirement en cherchant le bâillement



Si j'ai un peu plus de temps : je choisis la salutation au soleil ou l'enchaînement de mon choix.

Salutation au soleil

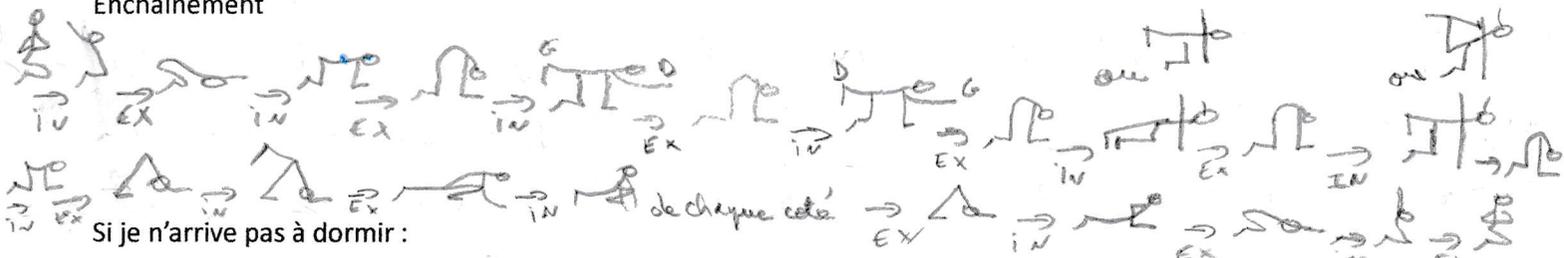


Salutation au soleil assise



à faire de chaque côté

Enchaînement



Si je n'arrive pas à dormir :

Je prends conscience de mon souffle. J'allonge l'expiration. Je peux faire le pranayama anuloma ujjayi : inspiration par les 2 narines, expiration par narine alternée.



Si tu as le temps, pratique 20 minutes par jour. Si tu n'as pas le temps, pratique 40 minutes. Très bonne pratique Emilie

Si ? contact.milyoga@gmail.com