

Yoga séance d'été



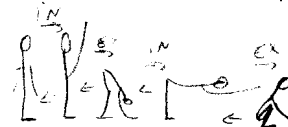
« Nous sommes si nombreux à nous contenter d'avancer un pied devant l'autre, sans même nous étonner de ce petit miracle matinal » Michel Serres

Observer où on en est avec sa pratique
rester dans la posture tant que c'est confortable
respiration adaptée

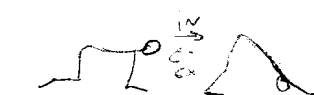


1. Accueil, observer ce qui est là

2. Mudra (clocher le bout des doigts les uns contre les autres), suivre ses mains du regard



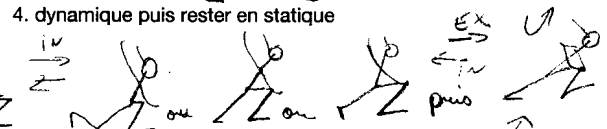
3. adapter si besoin



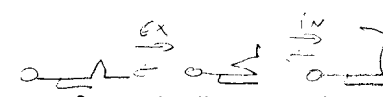
4. dynamique puis rester en statique



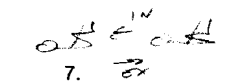
5. choisir sa posture préférée et rester en statique



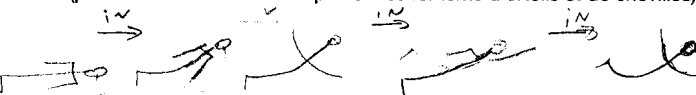
ouverture torsion avec adaptation de chaque côté



6. on peut mettre un support sous les fessiers on peut poser les pieds contre un mur dynamique puis rester (pour relancer la circulation petits mouvements d'orteils et de chevilles)



7.

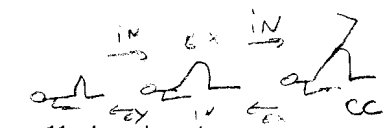


8. cobra progressif choisir sa posture préférée et rester en statique



9.

10. dynamique et statique



11. dynamique et statique (choix entre la posture classique et la jambe levée)



12. Relaxation se relier aux choses positives de cet été



13. Pranayama : shitali ou shikari (respiration rafraichissante)

On aspire l'air avec la langue en U, légèrement vers l'avant en faisant venir sa salive. Cette aspiration produit un bruit. Elle est accompagnée d'un mouvement de la tête qui passe d'une position de flexion avant à une position d'extension vers l'arrière durant toute la durée de l'inspiration. Après l'inspiration, le menton est ramené vers la fourchette sternale et la pointe de la langue est placée contre le palais. Si on ne peut pas faire shitali on peut faire shikari : on place la langue collée au niveau des dents au lieu de la mettre en tuyau.