

LE YOGA DES ANIMAUX

2

Un rendez-vous quotidien (15 min) pour :

- Un meilleur sommeil
- Des bienfaits physiques (souplesse, croissance, respiration)
- Une meilleure concentration
- Un calme retrouvé
- Maîtrise du langage corporel, du contrôle du corps, de l'espace.
- Un moment unique
- Une meilleure estime de soi
- Une activité en famille.

3 postures vous sont proposées cette semaine. Vous pouvez commencer la séance par des exercices de respiration assis en tailleur ou allongé à plat dos sur le sol, mains sur le ventre, pour sentir le ventre « se gonfler et se dégonfler ». Puis vous essayez les nouvelles postures des animaux.

Terminer la séance par de la relaxation et de la respiration profonde.

Bonne séance !

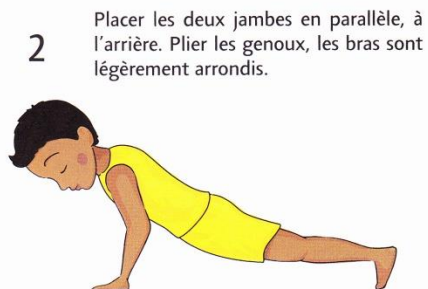
Les muscles de la partie supérieure du dos se renforcent. La cambrure du dos agit positivement sur la colonne vertébrale. L'étirement des jambes tonifie leurs muscles arrière.

1



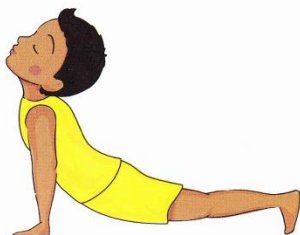
Faire une fente en avant. Se placer en appui sur les mains, bras sous les épaules.

2



Placer les deux jambes en parallèle, à l'arrière. Plier les genoux, les bras sont légèrement arrondis.

3



Sur une inspiration, lever le visage. Pousser la poitrine en avant. Cambrer la colonne vertébrale en abaissant le bassin. Contracter les fesses en dépliant les genoux. Faire peser le poids du corps sur les paumes et les orteils. Respirer calmement.

Attention : si cette posture te semble trop compliquée, essaie d'abaisser tes genoux vers le sol, mais veille à ce que tes reins ne se creusent pas trop. Mets l'accent sur la région thoracique.

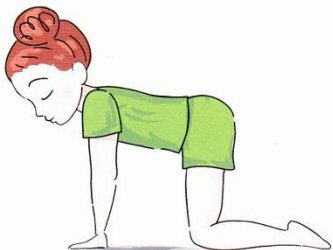
Posture du chien, tête en haut



Lève la tête plus haut et tiens le nez au vent, tel un chien en quête de nourriture.

Cette posture étire la colonne vertébrale et le haut des cuisses, et renforce les épaules.

1



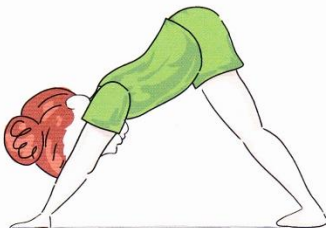
Se mettre à quatre pattes.

2



Sur une expiration, commencer à tendre les jambes et à repousser le sol avec les bras, en dirigeant le ventre vers les cuisses.

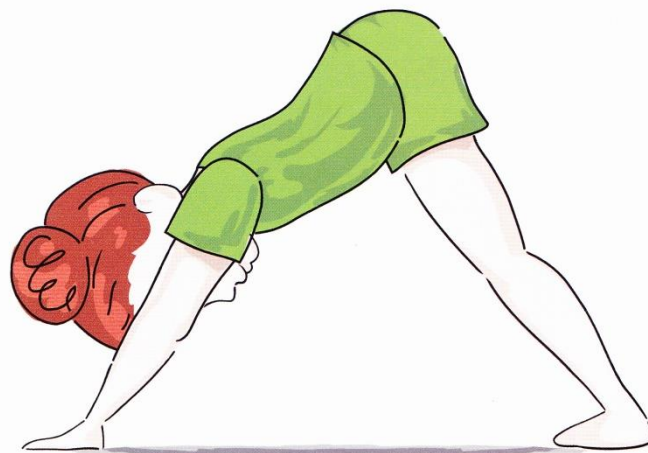
3



Sur une inspiration, lever le bassin en gardant les jambes tendues et le dos droit. Détendre le cou.

Attention: essaye de poser les talons sur le sol. Surveille ton dos, il doit être droit, sans cambrure.

Posture du chien, tête en bas



*Tends ton dos,
comme un chien qui se prépare à sauter.*

En effectuant régulièrement la posture du cobra, la colonne vertébrale et les muscles du dos se renforceront, la cage thoracique s'ouvrira et le maintien s'améliorera.

1



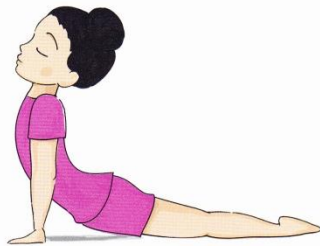
S'allonger sur le ventre, jambes réunies.

2

Placer les paumes sous vos épaules, coudes vers le haut, effectuer une profonde inspiration.



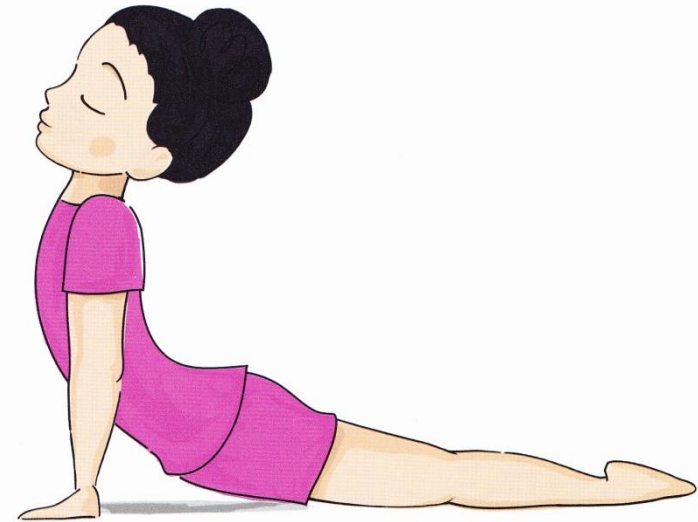
3



Sur une expiration, tendre les bras. Respirer profondément par le nez en emplissant tout le volume de la cage thoracique. Imaginer que l'on est un cobra se préparant à l'attaque (on dit qu'il « gonfle son capuchon »).

Attention: contracte légèrement les fesses et presse le cou-de-pied sur le sol. Tends les épaules.

Posture du cobra



Redresse les bras et inspire à pleine poitrine en gonflant ton capuchon.