

Quelques postures de yoga

Posture de la montagne

Cet exercice réchauffe le corps. Il permet de redresser la colonne vertébrale, d'être moins voûté et d'ouvrir la cage thoracique. Il donne une sensation de stabilité et de force.



Rien ne me fera bouger de ma place.



1 - Se tenir debout, jambes tendues. Les pieds sont parallèles et le poids du corps réparti sur les deux jambes. Contracter les muscles des cuisses. Sur l'inspiration, lever et tendre les bras vers le ciel. Le regard peut suivre le mouvement des bras.



2 - Sur l'expiration, abaisser les bras en namasté (mains jointes) devant la poitrine. Contracter les muscles du ventre puis prendre une grande inspiration.

3 - Étirer vers le bas. Respirer calmement, sentir la force de son corps et tendre le sommet du crâne vers le haut.

Attention : pendant la tenue de cette posture, il se peut que tu sentes de la chaleur dans tout ton corps. C'est bon signe. Cela signifie qu'elle est bien réalisée.

Posture de la chaise

Cette posture élimine la raideur dans les épaules. Elle renforce les muscles des jambes et les rend plus endurantes.



Assieds-toi sur ma petite chaise.



1 - Prendre la posture de la montagne et tendre le bras au-dessus de la tête.



2 - Sur une expiration, tendre les bras devant soi.

3 - Lever les bras, diriger le regard devant soi ou au plafond. Plier les jambes au niveau des genoux et abaisser les cuisses parallèlement au sol

Attention : répartis équitablement le poids sur les deux jambes. Garde le dos droit, en conservant l'extension. Tu peux diminuer l'angle d'accroupissement jusqu'à 45°, si 90° s'avère trop difficile.

Posture du guerrier n°1

Cette posture développe la force générale et l'endurance du corps. Elle renforce les muscles des jambes. La cage thoracique s'ouvre, la respiration s'approfondit.



Je deviens aussi fort qu'un véritable guerrier.



1 - Se tenir droit. La jambe droite recule d'un pas. Tourner légèrement le pied droit vers l'extérieur.

2 - Plier le genou gauche, jusqu'à ce qu'il se retrouve au-dessus du pied gauche. Basculer le bassin en avant et répartir le poids sur les deux jambes, en tendant la jambe droite. Joindre les mains devant la poitrine.



3 - Sur une inspiration, lever les bras vers le haut et diriger le regard vers le ciel. Respirer de façon régulière. Refaire l'exercice en changeant de jambe.

Attention : en cas de sensations désagréables à l'arrière du genou, lève la jambe arrière sur la pointe de pied.

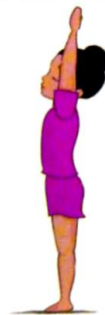
Posture du guerrier n°3

Cet exercice muscle tes jambes, augmente la mobilité, redresse ton maintien. Il augmente le tonus et stimule les organes de ton abdomen.



Je me tiens sur une jambe et ma force se démultiplie.

1 - Se tenir droit, jambes réunies, lever les bras vers le haut.



2 - Sur l'expiration, abaisser le corps, bras tendus. Lever la jambe gauche en arrière, bras parallèles, paumes tournées l'une vers l'autre.

3 - Garder le bassin droit, ce qui renforce la pression des pieds dans le sol. Les bras, le buste et la jambe doivent être parallèles au sol. Tenir la posture le temps de quelques respirations. Sur une expiration, quitter la position et la répéter de l'autre côté.

Attention : Le corps doit former une ligne du bout des doigts à celui des orteils. Tiens la jambe levée parallèle au sol, muscles fermes.

Posture de l'arbre

Cette posture renforce et étire les muscles des jambes. Elle développe l'équilibre et donne un sentiment de stabilité. Elle apaise l'esprit.



Mes racines sont puissantes, et mon feuillage touffu et vigoureux.



1 - Se tenir debout dans la posture de la montagne, écarter les bras sur les côtés.



2 - En déplaçant le poids sur la jambe droite, lever la gauche et placer le pied sur la face interne de la jambe droite.

3 - Lever les bras et plaquer les paumes l'une contre l'autre. Fixer du regard un point devant soi. Tenir 5 respirations, puis répéter sur l'autre jambe.

Attention : garde la jambe d'appui tendue et solide. Le bassin reste droit.

Posture du triangle tendu

Cette posture tonifie et libère les muscles des jambes. Elle ouvre la cage thoracique et étire les côtés du corps. Elle corrige les petites défauts des jambes.



Je suis solide et droit comme une équerre



1 - Se tenir droit. La jambe gauche effectue un pas sur le côté. Faire pivoter le pied gauche à 90° vers l'intérieur. Les talons sont alignés. Ouvrir les bras sur le côté et inspirer.



2 - Sur l'expiration, tendre le bras droit du côté de la jambe droite et se pencher.

3 - Abaisser le bras sur la jambe. Tendre complètement les deux genoux. Du bras droit, repousser l'épaule et faire pivoter la cage thoracique vers le haut. Diriger le regard sur le pouce de la main gauche. Respirer régulièrement et profondément. Sur une inspiration, reprendre la position initiale et répéter la même chose de l'autre côté.

Attention : si tu manques d'équilibre pour regarder vers le haut, regarde devant toi ou vers le sol. Contracte les abdominaux afin que ta colonne vertébrale reste droite et étirée.