

Postures de yoga fiche n°2

Posture du chat

Cette posture étire doucement la colonne vertébrale et accroît sa mobilité, ouvre la cage thoracique et tonifie les abdominaux.



Le petit chat miaule de plaisir quand il s'étire.



1 - Se placer à quatre pattes.



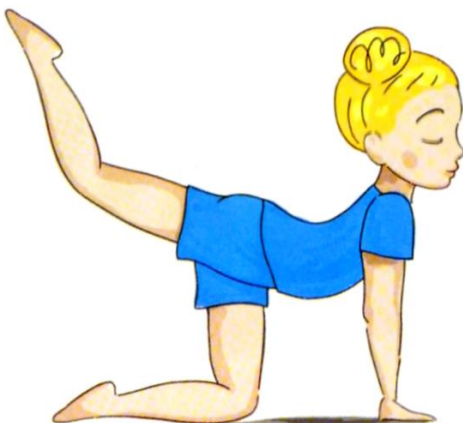
2 - Sur une inspiration, redresser la tête et tendre le coccyx vers le haut.

3 - Sur une expiration, arrondir la colonne vertébrale, comme un chat en colère.

Attention : efforce-toi de synchroniser respiration et mouvement, bouge doucement et précautionneusement.

Posture du tigre

Cette posture dynamique réchauffe la colonne vertébrale. Elle accroît également la mobilité des muscles du dos et des jambes.



Développe ton agilité, elle est utile pour chasser.

1 - Se placer à quatre pattes.



2 - Sur une expiration, amener le genou droit vers le front.

3 - Sur l'inspiration, tendre la jambe et relever la tête, sans cesser le mouvement. Se reposer et répéter de l'autre côté.

Attention : commence lentement, en surveillant ta respiration.

Posture du sphinx

Cette posture évite les problèmes de dos, augmente le volume des poumons. Elle aide les muscles profonds du dos et du ventre, élimine les problèmes de colonne vertébrale.



Je renforce mon dos et deviens aussi puissant que le sphinx.



1 - S'allonger au sol, à plat ventre, jambes tendues et serrées, pointes de pied tendues. Croiser les bras sous la tête, comme à la plage.



2 - Rapprocher les mains du buste, paumes et avant-bras vers le bas. Soulever la partie supérieure du corps. Les bras sont parallèles.

3 - Pousser la tête en arrière, autant que possible, mais sans tension excessive. Glisser les mains en avant, sans se décoller du sol tant que le corps n'est pas assez cambré, baisser les épaules. Respirer calmement.

Attention : dans cette posture, seuls les muscles des bras travaillent. Cambre la colonne vertébrale dans la partie supérieure des reins. Ainsi, les parties supérieure et médiane du dos travaillent. Les jambes sont libres, mais ne les écarte pas.

Posture de la barque

Ce sont les muscles des cuisses et des reins qui permettent de tenir cette posture. En outre, elle raccourcit fortement les muscles du dos et du ventre qui agissent les uns sur les autres : les extenseurs et les fléchisseurs de la colonne vertébrale.



Ma barque est si forte et si solide qu'elle résistera même à la tempête.



1 - S'asseoir par terre, en tendant les deux jambes. Effectuer deux mouvements respiratoires.

2 - Placer les bras parallèles au sol, plier les jambes au niveau des genoux. Commencer à descendre un peu en arrière. Tenir le dos droit.

3 - Tout le corps tient en équilibre sur les fesses, commencer à soulever les deux jambes en même temps. Garder le corps droit et les jambes fermes.



Attention : tiens tes jambes et ta colonne vertébrale contractées, solides et stables. Ne penche pas la tête en avant, ne rentre pas le menton, ne touche pas tes jambes avec tes paumes.

Posture du dauphin

Cette posture renforcera les épaules et ouvrira la cage thoracique. En étirant les pieds vers le sol, elle allonge la face arrière des cuisses.



Élève ta nageoire au-dessus de l'eau.



1 - Se mettre à quatre pattes, paumes posées au sol sous les épaules, genoux sous les cuisses.



2 - Abaisser les coudes jusqu'à toucher le sol avec les avant-bras.

3 - Sur une inspiration, pousser les fesses vers le haut. Tendre les jambes et se pousser du sol avec les bras.

Attention : veille à la position de ta tête. Effectue quelques respirations le cou détendu, et d'autres en regardant tes mains.

Posture du poisson

Cette posture étire la partie supérieure du corps. Elle permet d'éliminer les tensions dues à une journée passée assis. Elle ouvre la cage thoracique et redresse le dos.



Un poisson doit avoir une large cage thoracique, afin de pouvoir respirer sous l'eau.



1 - S'allonger sur le dos, jambes tendues et serrées.



2 - Placer les paumes sous les fesses et rapprocher les coudes le plus possible l'un de l'autre.

3 - Sur une inspiration, soulever le torse et la tête du sol. Sur une expiration, laisser tomber le sommet du crâne sur le sol, en laissant tout le reste en suspens.

Attention : aide-toi des bras pour te soulever du sol. Avec la tête, exerce une pression sur le sol, en allongeant le cou.