




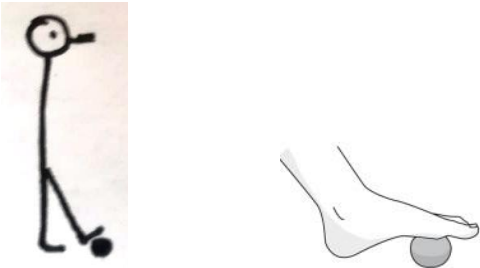
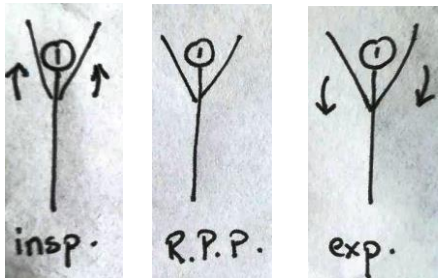
# Yogasatya

## Yoga du matin 15 min.

Débutant – tous niveaux  
Durée 15 min. environ

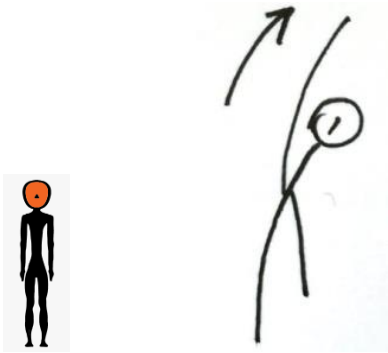
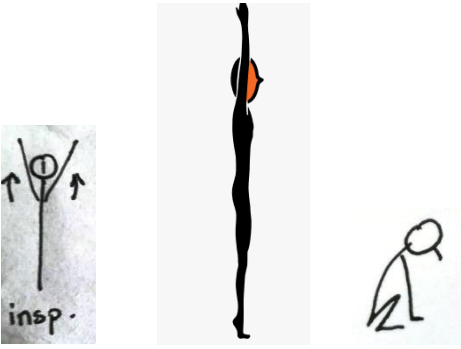
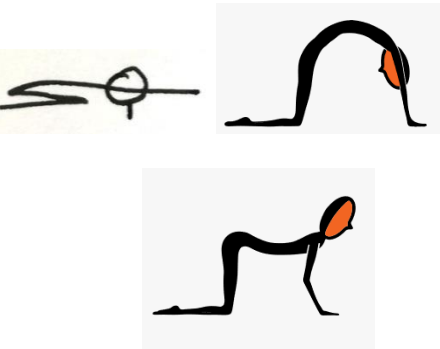
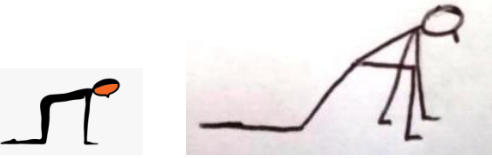
Cette fiche vous permettra de pratiquer à la maison. Gardez toujours à l'esprit que asana signifie en sanskrit "posture stable et confortable". Pratiquez donc en douceur en restant à l'écoute de votre corps sans chercher à aller trop loin. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de faire cette séance.

**Pour votre séance :** L'idéal est de pratiquer cette séance le matin à jeun, après vos ablutions habituelles et éventuellement vos nettoyages ayurvédiques (*dinacharya*). Prévoyez un endroit où vous vous sentirez bien et où vous ne serez pas dérangé. Prenez connaissance du descriptif de la séance avant de la faire sur votre tapis et restez concentré sur les sensations de votre corps et sur votre souffle.

	<p><b>Tadasana (la Montagne)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Debout, jambes écartées largeur du bassin, pieds parallèles.</li><li>- Trouvez votre équilibre, sentez le poids de votre corps sur les pieds, repousser le sol avec les pieds.</li><li>- Jambes toniques, genoux non verrouillés.</li><li>- Le dos est détendu, porté par les jambes.</li><li>- Allonger la nuque.</li></ul>
	<p><b>Travail du pied et de la voûte plantaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Faire rouler une balle de tennis sous le pied.</li><li>- Ne pas oublier les bords internes et externes.</li><li>- Gérer la pression selon l'intensité des sensations.</li></ul>
	<p><b>Tadasana et étirements</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Partir de Tadasana</li><li><u>Inspire</u> : lever les bras par les côtés</li><li><u>Rétention poumons pleins</u> : bras vers le ciel</li><li><u>Expire</u> : redescendre les bras par les côtés.</li></ul> <p>Répéter 3 à 5 fois.</p> <p><b>Note</b> : ne pas tenir la RPP en cas d'hypertension. La RPP est confortable, ne jamais être essoufflé.</p>



# Yogasatya

 <p>A small stick figure on the left. To its right is a larger diagram of a stick figure leaning to the left, with the right arm raised and bent at the elbow, and an arrow pointing upwards from the hand.</p>	<p><b>Étiement latéral</b></p> <p><u>Inspire</u> : lever le bras droit par le côté <u>Expire</u> : se pencher vers la gauche comme si le dos longeait un mur derrière nous (=rester dans l'axe).</p> <p>Faire quelques respirations en veillant à garder les deux flancs bien longs. Viser la diagonale avec la main en haut, enfoncer le talon droit dans le sol pour intensifier l'étiement.</p> <p><u>Inspire</u> : se redresser <u>Expire</u> : descendre le bras.</p> <p>Répéter à gauche.</p>
 <p>Three diagrams: a stick figure with arms raised and feet on tiptoes, a stick figure with arms raised and feet on tiptoes, and a stick figure in a crouching position.</p>	<p><b>Sur la pointe des pieds</b></p> <p>- Partir de Tadasana</p> <p><u>Inspire</u> : lever les bras par les côtés et monter sur la pointe des pieds. <u>Expire</u> : redescendre les bras par les côtés, reposer les talons au sol.</p> <p>Répéter 3 fois, la dernière fois, venir accroupi pour passer à la posture suivante.</p>
 <p>Three diagrams: a stick figure in a crouching position, a stick figure in a rounded back position, and a stick figure in a cat position.</p>	<p><b>Marjariasana (le chat dos rond et dos creux)</b></p> <p>-Partir ventre sur les cuisses pour monter en dos rond à 4 pattes. Placer la respiration sur le mouvement (<u>insp.</u> dos creux / <u>exp.</u> dos rond)</p> <p>- Veiller à ce que la colonne ne s'effondre pas entre les épaules (le point entre les omoplates reste toujours à la même hauteur). - Les épaules sont loin des oreilles.</p>
 <p>Two diagrams: a stick figure in a crouching position, and a stick figure in a low lunge position.</p>	<p><b>Anjaneyasana (la fente basse)</b></p> <p>- départ dos neutre. - Placer le pied droit entre les deux mains ; le genou droit est au-dessus de la cheville droite. - Le genou gauche est placé loin derrière, le genou posé au sol. Sentir l'étiement de la cuisse arrière.</p>



# Yogasatya

	<p><b>Balasana (<i>Posture de l'enfant</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Repos dans cette posture.</li><li>Observation de la respiration.</li></ul>
	<p><b>Adho Mukha Svanasana (<i>le chien tête en bas</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ne pas chercher à tendre les jambes (cf. schéma du bas), plutôt garder le bas du dos bien plat (ne pas arrondir les lombaires).</li><li>- Trouver un étirement du dos et des jambes.</li><li>- Monter les fesses vers le ciel, ramener le poids du corps dans les jambes.</li><li>- <u>phase 1</u> : dynamique ; « pédaler », poser alternativement un talon après l'autre au sol pour sentir l'étirement de l'arrière de la jambe.</li><li>- <u>phase 2</u> : statique ; tenir la posture quelques respirations.</li><li>- <u>phase 3</u> (selon le temps): possibilité d'étirer une jambe (Jambe D par exemple) vers le haut, puis torsion (tourner le nombril, bassin vers la D). Répéter de chaque côté.</li></ul>
<p><i>Torsion à faire à D et à G.</i></p>	<p><b>Torsion couchée</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les cuisses ne dépassent pas les 90° pour ne pas arrondir le bas du dos.</li><li>- Décaler si possible le bassin pour garder la colonne alignée (par ex. décaler bassin à droite pour poser les genoux à gauche)</li></ul>
	<p><b>Savasana</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Attention posée sur la respiration.</li></ul>