A la plage

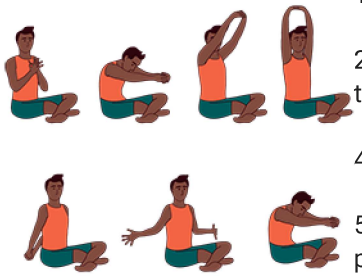
Mathilde Duvivier · Carry Aum
Yoga et Massage à domicile
07 69 58 47 08
www.carryaum.fr

1. Seated Cat Cow Pose Variation Hands Shins • Upavistha Bitilasana Marjaryasana Variation Hasta Shins

1. Inspire, creuse le dos, épaules et coccyx en arrière.

2. Expire, fais le dos rond, ramène le menton vers la poitrine et rentre le coccyx.

3. Répète le mouvement 5 à 6 respirations



2. Circle Of Joy • Ananda Mandalasana

1. Assis toi de façon confortable, le dos bien droit et les épaules relâchées. Entrelace les doigts devant la poitrine.

2. Commence ton inspiration, fais le dos rond, ramène le menton vers la poitrine et tends les bras devant toi (paumes vers l'avant) puis tire les bras au dessus de la tête.

4. Bloque ta respiration pour 3sec avec les mains entrelacées tirées vers le ciel. Grandis-toi, et sens tes fesses ancrées dans le sol.

5. Expire doucement en relâchant les mains, les bras grands ouverts de chaque côté en tirant les doigts vers l'arrière et termine en ramenant les mains devant la poitrine.

7. Répète 5 fois.

3. Twisted Pose • Vakrasana

1. Tends une jambe devant toi, et ramène le pied d'un côté ou de l'autre du genou.

2. Grandis-toi à l'inspiration, allonge la colonne, et grade les orteils de la jambe tendue vers le ciel.

3 Expire en pivotant du côté de la jambe pliée, le dos bien droit, épaules relâchées, regard vers l'arrière.

4. Reste pendant 5 à 6 respirations.

5. À l'inspiration, reviens en position initiale.

4. Revolved Head To Knee Pose Prep • Parivrtta Janu Sirsasana Prep

1. Garde ta jambe tendue, ouvre l'autre genou en ramenant le pied contre ton pubis, genou relâché au sol.

2. Grandis-toi à l'inspiration, allonge la colonne, et grade les orteils de la jambe tendue vers le ciel.

3. Expire en faisant glisser la main le long de la jambe tendue et en tirant l'autre au-dessus de ta tête en direction des orteils dressés vers le ciel.

4. Reste pendant 5 à 6 respirations, imagine que ton dos est contre un mur, les épaules ouvertes pas vers le sol et la colonne allongée pas courbée.

5. À l'inspiration, reviens en position initiale.

5. Twisted Pose • Vakrasana

1. Tends l'autre jambe devant toi, et ramène le pied d'un côté ou de l'autre du genou.

2. Grandis-toi à l'inspiration, allonge la colonne, et grade les orteils de la jambe tendue vers le ciel.

3 Expire en pivotant du côté de la jambe pliée, le dos bien droit, épaules relâchées, regard vers l'arrière.

4. Reste pendant 5 à 6 respirations.

5. À l'inspiration, reviens en position initiale.

6. Revolved Head To Knee Pose Prep • Parivrtta Janu Sirsasana Prep

1. Garde ta jambe tendue, ouvre l'autre genou en ramenant le pied contre ton pubis, genou relâché au sol.

2. Grandis-toi à l'inspiration, allonge la colonne, et grade les orteils de la jambe tendue vers le ciel.

3. Expire en faisant glisser la main le long de la jambe tendue et en tirant l'autre au-dessus de ta tête en direction des orteils dressés vers le ciel.

4. Reste pendant 5 à 6 respirations, imagine que ton dos est contre un mur, les épaules ouvertes pas vers le sol et la colonne allongée pas courbée.

5. À l'inspiration, reviens en position initiale.

7. Seated Straddle Pose Prep • Upavistha Konasana Prep

1. Tends les jambes et écarte les le plus possible, orteilles vers le ciel, le dos bien droit.

2. Inspire Allonge la colonne, épaules ouvertes.

3. Expire bascule vers l'avant en faisant partir le mouvement du bassin (imagine que tu veuilles cambrer le dos, en gardant les épaules ouvertes).

4. Reste pendant 5 à 6 respirations, garde ton dos droit et les orteilles vers le ciel.

5. À l'inspiration, reviens en position initiale.

8. Seated Wind Release Pose • Upavistha Pawanmuktasana

1. Ramène tes genoux contre ton torse, et enlace les avec tes bras.

2. Tu peux relacher la tête vers tes genoux.

3. Reste pendant 5 à 6 respirations, le plus relaxe possible.

9. Roller Pose • Vat Nari Sansthan Shaktivardhak

1. De la posture précédente, bascule en arrière en gardant le dos le plus rond possible.

2. Tu peux faire quelques roulés-boulés.

3. Tu peux également basculer de gauche à droite.

4. Reste allongé(e) sur le dos, jambes tendues.

10. Half Happy Baby Pose • Ardha Ananda Balasana

1. Allongé(e) sur le dos, inspire et ramène une cuisse sur le côté de ton ventre (demi bébé heureux).

2. Expire tire le pieds vers le sol, en gardant le sacrum au sol.

3. Reste pendant 5 à 6 respirations, le plus relaxe possible.

NOTA : Tu peux également plier la jambe tendue pour ajuster l'intensité.

11. Supine Spinal Twist Yoga Pose I • Supta Matsyendrasana I

1. Inspire avec une jambe tendue au sol, et l'autre pliée.

2. Expire ramène le genou de l'autre côté de la jambe tendue et regarde à l'opposé de ton genou.

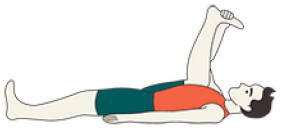
3. Reste pendant 5 à 6 respirations, en garant les deux épaules au sol.

12. Half Happy Baby Pose • Ardha Ananda Balasana

1. Allongé(e) sur le dos, inspire et ramène l'autre cuisse sur le côté de ton ventre (demi bébé heureux).

2. Expire tire le pieds vers le sol, en gardant le sacrum au sol.

3. Reste pendant 5 à 6 respirations, le plus relaxe possible.



NOTA : Tu peux également plier la jambe tendue pour ajuster l'intensité.

13. Supine Spinal Twist Yoga Pose I • Supta Matsyendrasana I

1. Inspire avec l'autre jambe tendue au sol, et la seconde pliée.

2. Expire ramène le genou de l'autre côté de la jambe tendue et regarde à l'opposé de ton genou.

3. Reste pendant 5 à 6 respirations, en garant les deux épaules au sol.

14. Happy Baby Pose • Ananda Balasana

1. Reste sur le dos

2. Inspire et ramène les genoux de chaque côté du ventre (pas dessus, mais bien à côté), redresse les pieds en gardant les cuisses contre le buste.

3. Expire attrappe les pieds ou les chevilles en fonction de ta souplesse, en gardant le sacrum au sol.

4. Bascule tranquillement de gauche à droite, en gardant les épaules relâchées et le sacrum au sol.

5. Reste pendant 5 à 6 respirations.

15. Corpse Pose • Savasana

1. Allonge toi sur le dos, les bras et les jambes écartés, paumes de mains vers le ciel.

2. Ajuste ta position (une serviette roulée sous les genoux, ou derrière la tête, lunette de soleils, sans oublier la crème solaire)

3. Laisse toi bercer par les bruits autours de toi, observe ton ventre se gonfler et se dégonfler, observe la sensation du soleil ou du vent sur ta peau.

4. Reste autant de temps que tu le souhaites, et quand tu te sens prêt(e), bascule sur le côté et prends le temps de t'asseoir avant de repartir déguster une glace.