Au pique-nique

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

1. Easy Pose • Sukhasana

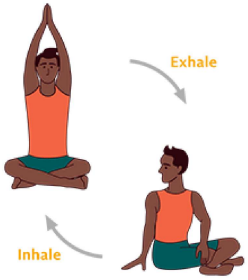
Assis toi les jambes croisées, le dos bien droit. Ramène les mains jointes devant la poitrine, les yeux fermer. Prends quelques profondes respirations ici.

2. Seated Torso Circles • Kundalini Circles

Les mains posées sur les jambes, commence à dessiner des cercles avec la poitrine. Inspire vers l'avant, et expire vers l'arrière. Fais en cinq dans un sens, puis cinq dans l'autre.

3. Easy Pose Prayer Hands Variation Revolved Easy Pose Flow • Sukhasana Anjali Mudra Variation Parivrtta Sukhasana Vinyasa

Inspire ramène les bras tendus vers le ciel, allonge bien la colonne, et expire pivote vers la droite. Reste cinq respirations sur place. Inspire reviens au centre, tends les bras, allonge la colonne, et expire pivote vers la gauche. Reste cinq respirations, et reviens en position initiale.



4. Staff Pose Hands Back Knees Bent • Dandasana Hands Back Knees Bent

Prends appui avec les mains posées derrière le dos. Plie les genoux, avec les pieds à largeur de hanches.

5. Seated Windshield Wiper Pose • Upavistha Jathara Parivartanasana

Prends une grande inspiration sur place en allongeant la colonne, et à l'expiration relâche les genoux à droite. Laisse les pieds où ils sont et les deux fesses ancrées dans le sol. Inspire pour revenir au centre, et expire relâche les genoux à gauche. Effectue ce mouvement cinq fois de chaque côté, puis reviens les jambes croisées.

6. Cradle Pose • Hindolasana

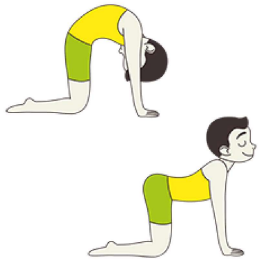
En position assise, attrape ta jambe droite. Deux options ici : tu peux attraper le pied dans une main, et le genou dans l'autre, ou tu peux placer ton pied au creux du coude opposé et le genou au creux de l'autre coude. Ne crispe pas les épaules, ne force pas une option ou une autre, garde le dos bien droit, et le visage relâché. Berce ta jambe comme un bébé, et reste trois grandes respirations ici.

7. Half Upright Seated Angle Pose • Ardha Urdhva Upavistha Konasana

Avec ta main droite, tu vas attraper ton pied droit, ta main gauche sera soit sur ton pied gauche, ou tu peux prendre appui à côté de la hanche. Inspire, allonge la colonne, et essai de tendre ta jambe droite sur le côté. Reste trois grandes respirations. Expire pour replacer ta jambe au sol.

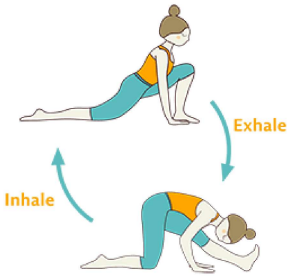
8. Repeat Poses Arrow

Répète les trois derniers mouvements en changeant de sens.



9. Cat Cow Pose • Bitilasana Marjaryasana

Place toi en table neutre, les épaules au dessus des poignets, les genoux à largeur de hanche. Inspire creuse le dos, regarde vers le ciel. Expire, fais le dos rond et regarde le nombril. Répète six fois le mouvement.



10. Crescent Low Lunge Hamstring Stretch Flow • Anjaneyasana Hamstring Stretch Vinyasa

Depuis la posture de la table, amène le pied droit en avant à plat sur le tapis. Assure-toi que le genou droit est aligné à la cheville. Ramène les mains de chaque côté du pied (tu peux prendre appui sur des briques ou un autre support).
A l'inspiration, étire toi vers l'avant en fente basse. Pousse les hanches vers l'avant, garde le dos bien droit, et roule les épaules en arrière et vers le sol.
A l'expiration, envoie les fesses en arrière, tend la jambe droite, et garde le genou gauche en angle droit. Essaie de maintenir le dos le plus droit possible, et de ramener la tête vers le genou.
Répète le mouvement cinq fois.

11. Low Lunge Pose • Anjaneyasana

Inspire, redresse toi, avec les mains jointe en Namaskara mudra au dessus de la tête. Bassin en avant, genou droit au dessus de cheville droite, le regard vers le ciel. Reste cinq respirations.

12. Repeat Poses Arrow

Répète les deux derniers mouvements en changeant de sens.

13. Table Top Pose • Bharmanasana

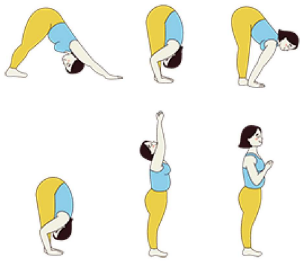
Repositionne toi en table neutre. Les mains sont sous les épaules, les genoux à largeur de hanches, pile-poil sous les hanches. Prends une bonne respiration sur place. A l'inspiration, plante les orteils dans le sol.

14. Downward Facing Dog Pose • Adho Mukha Svanasana

Expire pousse sur pouce et index pour lever le coccyx vers le ciel. Garde les genoux légèrement pliés, les mains bien encrés (pouce-index dans le sol), relâche la tête, poitrine vers le sol, inspire le nombril, coccyx vers le ciel. Pédale un peu pied droit, puis pied gauche dans le sol, avant de t'installer dans un chien tête en bas un peu plus profond. Reste cinq bonnes respirations ici.

15. Downward Facing Dog Pose Transition Flow • Adho Mukha Svanasana Vinyasa

Plie franchement les genoux, et tranquillement marche un pied après l'autre vers les mains. Inspire pour allonger la colonne, et regarder devant toi. A l'expiration replie toi sur toi même. Reste trois respirations. Et à la prochaine inspiration, redresse toi en activant le nombril et gardant le dos bien droit. Tend les bras vers le ciel, et à l'expiration ramène les mains jointes devant la poitrine.

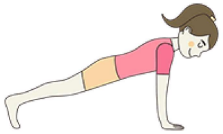


16. Chair Pose Downward Facing Dog Pose Flow • Vinyasa Utkatasana Adho Mukha Svanasana

Inspire, plie les genoux, les fesses légèrement en arrière, aspire le nombril contre la colonne, et tends les bras vers le ciel. Expire, passe en pince debout, en gardant le dos le plus droit possible. Inspire en plassant les mains devant les pieds (n'hésite pas à plier les genoux). Expire pour revenir en chien tête en bas. Reste trois respirations.

17. Plank Pose • Phalakasana

A l'inspiration, positionne toi en plance et reste trois respirations.



18. Eight Limbed Pose • Ashtangasana

A l'expiration, pose les genoux, garde les fesses où elles sont et serre les. Attention à ce que les mains soient bien sous les épaules, et ne pas déplacer le buste. Ramène poitrine et menton au sol en gardant les fesses en l'air et les orteils plantés au sol. Serre les coudes le long du corps et pousse avec les pieds vers l'avant pour t'allonger sur le ventre.

19. Cobra Pose Elbows Bent • Bhujangasana Elbows Bent

Roule les épaules en arrière, garde appuie sur l'intérieur des mains, et les coudes le long du corps. Redresse toi en gardant le pubis au sol, et en visant le ciel. Reste cinq respirations, puis maitrise ta descente.

20. Crocodile Pose • Makarasana

Installe toi en position du crocodil. Sur le ventre, écarte les jambes orteils vers l'extérieur, talons vers l'intérieur. Fais un coussin avec tes mains, et relâche le front ou le menton dessus. Respire dans ton ventre, et reste autant de temps que tu le souhaites.