En randonnée

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

1. Standing Pelvic Circles

1. Debout avec les pieds à largeur de hanche, mains sur les hanches, épaules détendues.

2. Commence à faire des cercles avec les hanches.

3. Synchronise ta respiration, et agrandis les cercles petit à petit.

4. Répète 5 fois calmement, puis répète dans l'autre sens.

2. Palm Tree Pose Side Bend • Parsva Bhanga

1. Debout, les pieds à largeur de hanches, les épaules relâchées.

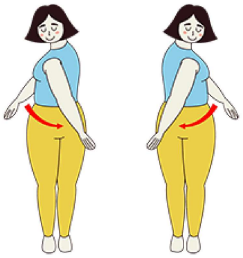
2. Entrelace les doigts devant la poitrine, à l'inspiration, pousse les paumes de mains vers le ciel au-dessus de ta tête.

3. Expire bascule sur la droite.

4. Inspire revient au centre, tire la colonne vers le ciel.

5. Expire tire sur la gauche.

6. Répète le mouvement 5 fois de chaque côté, garde le dos droit comme si tu étais contre un mur, les épaules et hanches alignées.

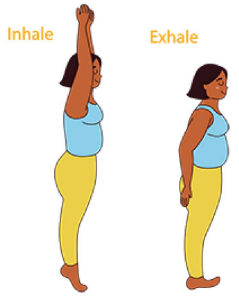


3. Standing Twist Straight Arms • Katichakrasana Straight Arms

1. Debout, les pieds à largeur de hanches, les bras et épaules relâchées.

2. Respire tranquillement et bascule de gauche à droite en relâchant le corps le plus possible, mais en gardant la colonne droite.

6. Répète le mouvement 10 fois de chaque côté.



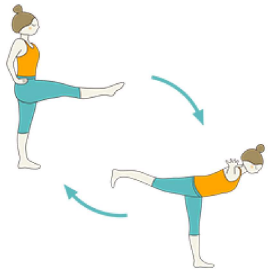
4. Mountain Pose Tiptoes Heels Flow • Tadasana Tiptoes Heels Vinyasa

1. Debout, les pieds collés, les bras le long du corps, épaules relâchées.

2. Inspire ramène les bras tendus au-dessus de la tête, en te hissant sur la pointe des pieds.

3. Expire ramène les bras le long du corps et les talons au sol.

4. Répète le mouvement 5 fois, et reste 3 respirations à la cinquième fois en gardant les bras tendus vers le ciel (possibilité de joindre les mains) et en t'efforçant de garder les talons collés l'un à l'autre.



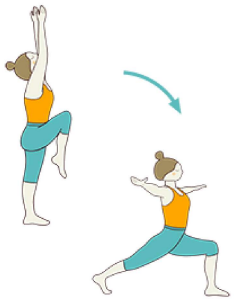
5. Standing Balance One Leg Raised Warrior Pose Iii Flow • Utthita Eka Padasana Virabhadrasana Iii Vinyasa

1. Debout, les pieds à largeur de hanches, mains sur les hanches et épaules relâchées.

2. Inspire grandis toi, trouve ton équilibre sur ta jambe droite et tend la jambe gauche devant toi, orteils pointés

3. Expire bascule en avant buste et jambe arrière alignée parallèle au sol

6. Répète le mouvement 5 fois.



6. Standing Wind Release Arms Raised Crescent High Lunge Pose Airplane Arms Flow • Tadasana Pavan Muktasana Urdhva Hasta Ashta Chandrasana Vimanasana Vinyasa

1. Inspire, installe toi en montagne à une jambe lève les bras et le regarde au-dessus de la tête, trouve ton équilibre sur ta jambe droite et ramène le genou gauche le plus haut possible en gardant les hanches parallèles au sol.

2. Expire, installe-toi en coureur. Ramène les bras parallèles au sol, le regard droit devant, ramène la jambe gauche à l'arrière, orteils plantés dans le sol, le genou droit plié au-dessus de la cheville.

3. Répète ce mouvement 3 fois de façon dynamique en synchronisant ta respiration, et reste 3 respirations dans les deux postures.

7. Repeat Poses Arrow

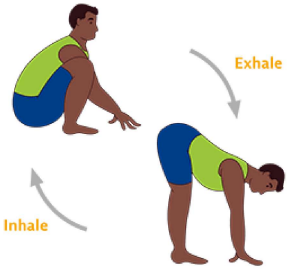
Répète les deux derniers mouvement de l'autre côté.

8. Garland Pose Variation • Malasana Variation

1. Les pieds un peu plus que la largeur des hanches, les mains unies devant la poitrine, la colonne bien droite, inspire pour te grandir.

2. Expire, viens en position de squat yogique en gardant le dos bien droit, et les talons au sol dans la mesure du possible.

3. Reste 5 respirations dans cette posture.



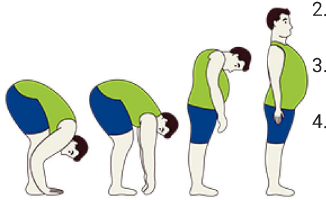
9. Garland Pose Standing Forward Bend Pose Flow • Malasana Uttanasana Vinyasa

1. Dans la posture de Malasana, le bout des doigts au sol.

2. Inspire garde le dos droit, les mains au sol, et tend les jambes en hissant ton coccyx vers le ciel.

3. Expire, reviens en squat.

4. Répète ce mouvement 5 fois, et termine en Malasana.



10. Standing Spinal Roll Up Pose Flow

1. Relâche le ventre sur les cuisses, en gardant tout le buste ainsi que la tête relâchée.

2. Remonte les fesses tout en gardant le contact cuisse/ventre.

3. Inspire doucement en déroulant la colonne vertèbre, par vertèbre. Garde les genoux pliés, ainsi que la tête et les brass relâchés.

4. Termine par les genoux, les épaules et la tête.

11. Mountain Pose Palms Facing Forward • Tadasana Palms Facing Forward

1. Installe-toi solidement dans la posture de la montagne.

2. Les pieds sont à largeur de hanche, les bras le long du corps avec les paumes de main ouvertes.

3. Ta colonne est bien droite, le menton légèrement rentré.

4. Adoucis ton regard en laissant tes yeux se poser sur un point vers le sol, paupières mi-clauses.

5. Observe ta respiration naturelle, pendant 1min.