La rentrée approche

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

1. Easy Pose Warm Up Flow • Sukhasana Warm Up Vinyasa

Installe-toi confortablement, les jambes croisées. Prends quelques respirations sur place.
Inspire, lève les bras vers le ciel et allonge la colonne. À l'expiration, garde le bras gauche tendu, la main droite en appui à côté de la hanche et bascule sur la droite, avec le dos aligné comme si tu étais contre un mur et les deux fesses ancrées. Sens l'étirement du bout des doigts gauches jusqu'aux hanches. Reste 3 respirations
Inspire pour revenir les bras vers le ciel, le tronc centré. Expire pour faire la même chose de l'autre côté pour 3 respirations.
Inspire, reviens au centre. Expire pivote vers la droite, avec la main gauche sur le genou droit, et la main droite posée à l'arrière. Regarde par-dessus ton épaule et reste 3 respirations.
Inspire, reviens au centre. Expire pour faire la même chose de l'autre côté pour 3 respirations.
Inspire, reviens au centre. Et expire pour placer les mains à l'arrière, les doigts tournés vers les fesses. Inspire ouvre le sternum, ramène les omoplates l'un vers l'autre et vers le bas. Regarde vers le ciel et reste 3 respirations.
À l'expiration garde les fesses ancrées et pose les mains au sol ainsi que les avant-bras si possible. Arrondis le dos et relâche complètement la tête. Maintiens la posture pour 3 respirations.
À l'inspiration, redresse-toi, les bras vers le ciel, allonge la colonne, et à l'expiration, reviens en position initiale.

2. Cat Cow Pose • Bitilasana Marjaryasana

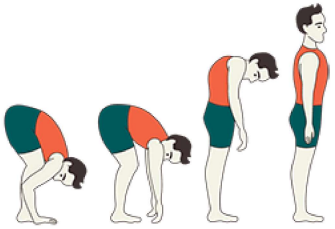
Positionne-toi en table neutre, les mains à largeur d'épaules, les épaules au-dessus des mains, et les genoux à largeur de hanches. Inspire pour creuser le dos et regarde vers le ciel. Et à l'expiration, fais le dos rond en regardant le nombril. Répète ce mouvement 5 fois.

3. Puppy Dog Pose • Uttana Shishosana

Depuis la table, garde les hanches au même niveau que les genoux, et avance les mains pour poser le front au sol. Attention de ne pas trop écarter les mains l'une de l'autre, et si tu le peux, ramène menton et poitrine sur le tapis. Garde la position pour 3 grandes respirations. À ta prochaine inspiration, marche avec les mains vers l'arrière pour revenir en table neutre.

4. Downward Facing Dog Pose • Adho Mukha Svanasana

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



5. Standing Spinal Roll Up Pose Flow

À ta prochaine inspiration, tu peux plier les genoux (sans les poser), regarder devant toi, et commence à marcher tranquillement vers tes mains. Garde les pieds à largeur de hanches, les genoux pliés, le dos et la tête relâchés. Déroule la colonne vertèbre par vertèbre en terminant par les genoux et la tête. Reste en Montagne pour quelques respirations.

6. Classic Sun Salutation Variation • Classic Surya Namaskar Variation

1. Debout, le nombril engagé, et les mains jointes devant la poitrine. Prends une grande respiration sur place.
2. Inspire, tends les bras vers le ciel et cambre légèrement en gardant le nombril et les fesses engagés.
3. Expire, passe en pince debout, en gardant le dos le plus droit possible. Pose le bout des doigts au sol.
4. Inspire envoie la jambe droite en arrière, garde la jambe gauche avec le genou au-dessus de la cheville, et expire pour ramener Namaskara mudra au-dessus de la tête en poussant les hanches vers l'avant.
5. À l'inspiration, positionne-toi en planche. Veille à ne pas avoir les fesses trop hautes, et garde les épaules au-dessus des poignets.
6. À 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. Ramène poitrine et menton au sol en gardant les fesses en l'air et les orteils plantés au sol.
7. Inspire pousse le corps à l'avant, roule les épaules en arrière, garde appuie sur l'intérieur des mains, et les coudes le long du corps. Redresse-toi en cobra en gardant le pubis au sol, et en visant le ciel.
8. Expire pousse sur pouce et index pour lever le coccyx vers le ciel et venir en chien tête en bas.
9. Inspire ramène la jambe droite vers les mains, expire pour ramener Namaskara mudra au-dessus de la tête en poussant les hanches vers l'avant.
10. Inspire ramène les deux pieds à l'avant, et expire pour revenir en pince debout.
11. Inspire redresse toi, les bras tendus vers le ciel et expire pour revenir en position initiale.