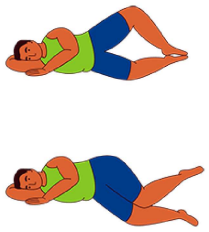
Réveil difficile

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

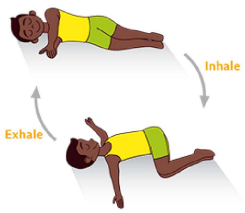
1. Constructive Rest Pose Variation Knees Together Feet Apart • Savasana Variation Bent Legs Knees Together Feet Apart

Installé toi confortablement sur le dos. Écarte les pieds et laisse les genoux pliés relâchés l'un contre l'autre. Prends de profondes inspirations et expirations dans le ventre. Reste minimum 5 respirations, mais tu peux rester 3 minutes dans cette position.



2. Clam Shell Pose Flow

Bascule sur le côté droit, soutiens ta tête avec ton bras droit et relâche le bras gauche devant ta poitrine. Pli les genoux, les jambes l'une sur l'autre.
À l'inspiration, garde les genoux collés et soulève le pied gauche vers le ciel. Expire pour revenir en position initiale.
À l'inspiration garde les pieds collés et ouvre le genou gauche. Expire pour revenir en position initiale.
Répète les deux mouvements 5 fois chacun.



3. Side Reclined Shoulder Stretch A Supine Spinal Twist Pose Ii Flow • Side Reclined Shoulder Stretch A Supta Matsyendrasana Ii Flow

Reste sur le côté droit et garde les genoux en angle droit. Tends les deux bras devant toi, l'un sur l'autre, relâchés sur le sol.
À l'inspiration tend le bras gauche en pivotant vers l'arrière pour essayer d'ouvrir les bras en croix. Garde les genoux collés l'un contre l'autre et sur le sol. À l'expiration reviens en position initiale.
Répète 5 fois le mouvement et la 5ème fois, Reste en torsion pour 5 respirations.

4. Constructive Rest Pose Variation Knees Together Feet Apart • Savasana Variation Bent Legs Knees Together Feet Apart

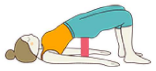
Reviens dans la première position pour 5 respirations.

5. Repeat Poses Arrow

Recommence du côté gauche.

6. Constructive Rest Pose Variation Knees Together Feet Apart • Savasana Variation Bent Legs Knees Together Feet Apart

Reviens dans la première position pour 5 respirations.

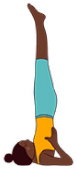


7. Bridge Pose Block • Setubandha Sarvangasana Block

Ramène le menton vers la poitrine, les pieds vers les fesses, les bras le long du corps. A l'inspiration, soulève les fesses. Utilise une brique, un dictionnaire ou une pile de coussin que tu caleras à la base de ta colonne vertébrale. Reste dans cette posture pendant 5 respirations.

8. Reclined Legs Raised Pose With Bolster • Viparita Karani Bolster

Dans la même position, relève les jambes vers le ciel. Ajuste la position de ta brique ou tes coussins si besoin. Reste 10 respirations dans cette posture.



9. Shoulderstand Pose • Sarvangasana

OPTIONNEL.
Si tu le souhaites, tu peux enchainer avec une chandelle. Pour cela positionne les mains dans le dos, et pousse pour redresser les dos, et tendre les jambes vers le ciel. Reste 5 à 10 respirations.
Pour redescendre, accompagne le dos avec les mains.

10. Happy Baby Pose Bolster Under Sacrum • Ananda Balasana Bolster Under Sacrum

Replie les deux jambes, les genoux de chaque côté du buste, les pieds vers le ciel. Attrape les chevilles ou les pieds, en fonction de ce qui est le plus confortable. Garde le saccrum au sol, et balance toi tranquillement de gauche à droite. Reste une dizaine de respirations.

11. Half Happy Baby Pose Leg To Side • Ardha Ananda Balasana Parsva Pada

Inspire tend la jambe droite, prends quelques respiration dans cette position. A l'expiration, reviens en posture du bébé heureux. Répète la même chose de l'autre côté.

12. Fish Pose • Matsyasana

Allonge toi les bras le long du corps, les jambes tendues et collées l'une à l'autre. Garde les coudes le long du corps, et inspire pour soulever la poitrine et placer le sommet du crâne sur le sol. Garde le poids du corps sur les coudes. Reste 5 respirations dans cette position, avant de revenir en posture initiale.

13. Corpse Pose • Savasana

Allonge toi sur le dos, les bras et les jambes écartés, paumes de mains vers le ciel. Ajuste ta position, tu peux placer un coussin sous les genoux, rouler une couverture derrière la nuque, ou te couvrir les yeux. Laisse toi bercer par les bruits autours de toi, observe ton ventre se gonfler et se dégonfler. 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 affronter la journée.