

Explicatif des séquences de yoga

Il y a, à votre disposition, plusieurs séquences de yoga qui durent environ 10-15 mn chacune.

Avant de pratiquer, veillez à vous échauffer les articulations par quelques nettoyages :

- Assis, faire des rotations avec les chevilles dans les 2 sens ; utiliser vos mains pour faire ses mouvements.
- Assis, faites des pliures avec chaque genou : plier le genou vers vous, ouvrez le genou sur l'extérieur, puis remontez le genou vers vous, allonger la jambe et étirez-la en poussant fortement dans votre talon, essayez d'écarter vos orteils ; relâchez.
- Assis, posez vos mains sur vos épaules et faites des cercles avec vos épaules dans les 2 sens.
- Assis, dos droit, laisser tomber la tête en avant, relâchez-vous dans le front, les mâchoires, rester immobile quelques instants et remonter la tête doucement. Faites le même chose à droite et à gauche. Vous pouvez le faire en arrière aussi mais encore plus lentement et rester raisonnable selon vos sensations.

TOUS CES MOUVEMENTS DOIVENT SE FAIRE DE MANIERE TRES LENTE ET CONSCIENTE, cela permet d'aller au maximum des étirements sans douleur et sans violence.

Commencez de préférence par la séquence de postures debout, plus dynamique pour enlever les tensions du corps.

Prenez ensuite la salutation au soleil.

Puis, prenez les séquences des postures assises et couché sur le dos (vous pouvez inverser ces 2 séquences ou n'en faire qu'une seule)

Enfin, terminez par la séquence de Yoga Nidra (relaxation yogique).

Pour les personnes qui n'ont JAMAIS pratiqué le yoga, voici quelques points importants :

- **Toutes les postures se prennent avec fermeté dans tout le corps mais sans violence.**

Cela veut dire que vous devez apprendre à **doser votre effort** dans les étirements pour ne pas aller jusqu'au seuil de douleur.

- **Dans chaque posture, il y a une pause** : immobilité du corps dans l'étirement, et si possible immobilité du souffle, mais sans forcer si vous n'arrivez pas à tenir.
- **Observez votre corps de l'intérieur en fermant les yeux**, observez votre souffle en essayant de le ralentir doucement.