

ASANAS

**A PRATIQUER TOUS LES JOURS
(1 A 3 MINUTES PAR POSTURE)**

1. PINCE

Assise ou debout la pince vient étirer toute la chaîne postérieure de votre corps. N'oubliez pas de tourner les orteils vers vous ! Ne pas hésiter à faire une table comme contre posture.



2. CHIEN TÊTE EN BAS

Il renforce votre dos et étire l'arrière des jambes des mollets aux fessiers. Pressez bien dans vos mains pour allonger la colonne. Si votre dos est rond pensez à plier les jambes.



3. PAPILLION

Travail profond des adducteurs genoux et chevilles. Les pieds joints, vous pouvez les positionner proche ou loin de votre entrejambe. Les bras plongent devant tout en relâchant les coudes.



4. CHAT

Magnifique travail de la colonne vertébrale. Cette posture alterne dos rond et menton rentré à l'expiration et dos creux et menton pointé vers le ciel à l'inspiration. Vous sollicitez toute la colonne des lombaires aux cervicales.



5. COBRA

Ouverture de la poitrine et travail des lombaires. Cette posture peut être adoucie en pliant les bras, coudes près du corps mains sous les épaules, ou en posant les avant bras au sol. Prenez de grandes inspirations une fois dans le cobra.



6. ENFANT/ADEPTE

Posture de relaxation pendant votre pratique. Fesses sur les talons bras allongés devant (adepte) ou le long du corps avec les épaules détendues (enfant). Respiration consciente longue et profonde. Déposez les tensions.



7. PIGEON

Etirement profond de la cuisse et du fessier. A partir du chien posez le mollet droit à l'avant et posez jambe gauche loin derrière. Attention la fesse droite n'est pas au sol. Allongé votre buste au sol. Puis faites l'autre côté.



8. ARBRE

Posture d'équilibre travaillant l'oreille interne et le système émotionnel. Prendre appui sur une jambe pour ramener la plante de pied opposée sur la jambe d'appui. Peut se faire yeux ouverts ou fermés, pied au sol ou sur la pointe de pied.

