

Pratiquer à la maison

- Support écrit -

« Il n'est pas nécessaire de faire une longue pratique mais **plutôt de rechercher une régularité !** Cette séquence est complète mais elle est **essentiellement une base de pratique.** Ce document est un support pour nourrir votre pratique personnelle. Il est très visuel grâce aux dessins.

Je vous proposerai prochainement une vidéo-tuto « comment ouvrir sa séquence depuis Virasana » Les postures encadrées peuvent être enlevées. Ainsi vous aurez une base plus courte et plus adaptée à un niveau débutant. La version complète est pour des élèves ayant déjà une pratique.

5 à 8 cycles respiratoires par posture. Jamais essoufflé(e).

Ne forcez jamais sur une posture, écoutez votre souffle, c'est l'un de vos principaux indicateurs.

Pratiquez en douceur et en restant à l'écoute des signaux du corps.

Laissez courir votre imagination ! Faites-vous confiance ! Improvisez ! » Cyril



Savasana

Suivez le parcours de votre souffle sans le modifier et sans intervention de votre part
Étirez-vous comme un chat à son réveil !

Ramener les genoux et cuisses sur le ventre.

Faites des rotations avec vos genoux, portez par le mouvement, suivez & développez votre intuition corporelle.

Tourner sur le côté droit du corps pour prendre la posture de....



Virasana

Travailler l'auto-grandissement / joindre les mains en Namaste / Laisser le calme s'installer.

Ouverture de votre séquence, plusieurs possibilités s'offrent à vous, en voici quelques-unes

- échauffement des épaules

- une série de 4 pattes

- exercice respiratoire comme UJAI

Laissez venir les postures à vous

Débuter par une EXPIRATION

Intégrer la contraction du périnée à chaque début d'expiration

Prenez la posture sur une expiration



Adho Mukha Svanasana



Tadasana

Marchez en direction des mains pour venir debout en...



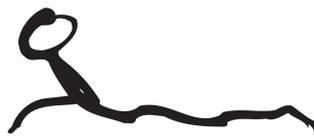
Utthita Trikonasana



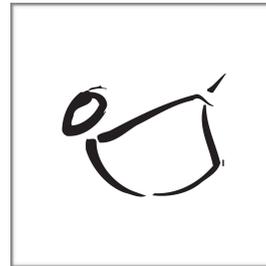
Vrksasana



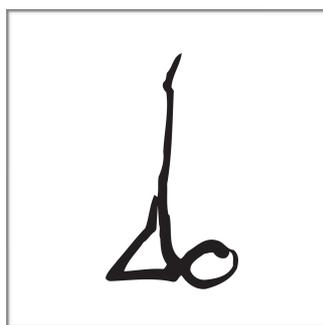
Uttanasana



Bhujangasana



on déplace le bassin vers la gauche pour déposer les genoux vers la droite. Et inversement !



Avec couverture sous les épaules et les coudes !



Savasana

2 / 3 minutes à suivre le parcours de votre souffle. Laissez le corps immobile.
Ne faites pas l'impasse sur cette posture finale !!

La reproduction, même partielle, de tout texte, image ou photo présents sur ce site et ses documents est interdite sans accord préalable auprès du studio Nataraja yoga .