

1. Rotations Soufi

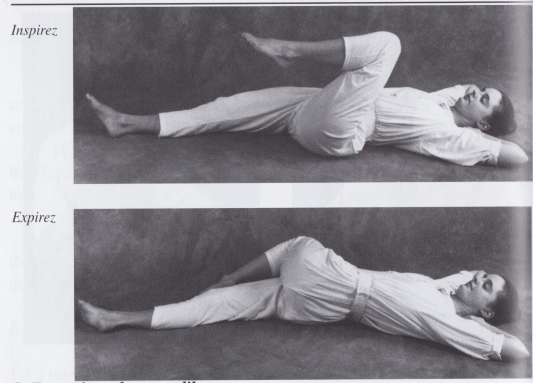
Posture simple (en tailleur ou autre variante), les mains sur les genoux. Effectuez un mouvement de rotation avec le buste en maintenant bien la tête au milieu.
 Inspirez lorsque le corps se penche en avant, expirez lorsque le corps s'étend en arrière.

Cet exercice stimule l'assouplissement de la colonne vertébrale.

2' / 2'30 / 3'

LE MEILLEUR ÉCHAUFFEMENT UNIVERSEL.

Manuel du yoga kundalini



2. Extensions du crocodile

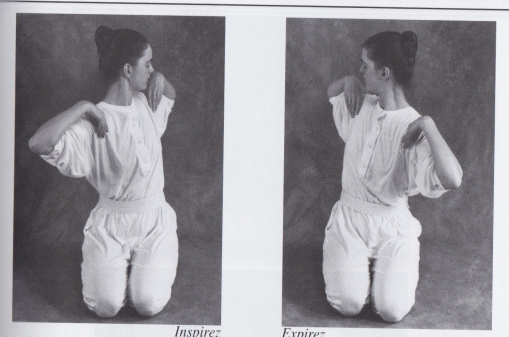
Étendez-vous sur le dos. Posez les mains jointes en fermeture de Vénus derrière la nuque. Levez à présent un genou et inspirez, faites-le pivoter lentement autour de l'autre jambe en gardant vos épaules sûres sur le sol, expirez.
 Levez ensuite une nouvelle fois la jambe et inspirez, étendez-la et expirez.
 Faites la même chose avec l'autre jambe.
 Répétez l'exercice à plusieurs reprises en totale concentration.
 Rotation de la colonne vertébrale.



Fermeture de Vénus

2' / 2'30 / 3'

PRATIQUEZ CET EXERCICE UNE FOIS APRÈS CHAQUE RELAXATION PROFONDE.



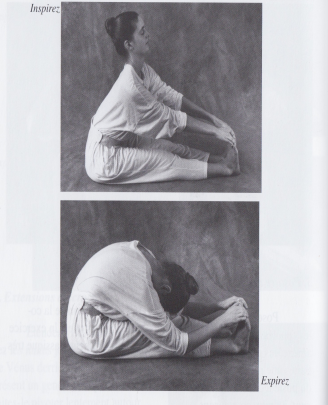
3. Posture du diamant*

Posez les mains sur les épaules, les pouces en arrière, les doigts en avant. Faites une rotation complète du buste à gauche en inspirant, à droite en expirant.
 Tournez la tête plus loin que les épaules.

Rotation de la colonne vertébrale. Un exercice d'échauffement classique très apprécié.

2' / 2'30 / 3'

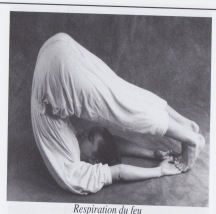
2 MINUTES DE RELAXATION SUR LE DOS.



4. La pinçe*

Allongez les jambes. Tirez les oreilles vers vous. Gardez bien les genoux au sol.
 Flexion en avant de la colonne vertébrale.
 Inspiration : la tête droite et en arrière, le buste en avant.
 Expiration : le dos arrondi, inclinez la tête et le buste vers les genoux.

2' / 2'30 / 3'



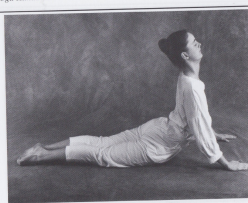
Respiration du feu

5. La charrue

Couchez-vous sur le dos. Tirez les genoux vers le buste.
 Soulevez les hanches et étendez les jambes en les basculant lentement jusqu'au sol au-delà de la tête, en abaissant légèrement le thorax.
 Saisissez vos oreilles et effectuez une respiration du feu (voir p.25).
 Extension en avant, dans la partie supérieure de la colonne vertébrale.
 Cet exercice nécessite un échauffement préalable. Si vous souffrez de maux de dos, placez un petit tabouret sous les pieds, afin de réduire l'extension.

1' / 1'30 / 2'

Proposer alternative: les mains dans les dos genoux pliés



Respiration longue et profonde

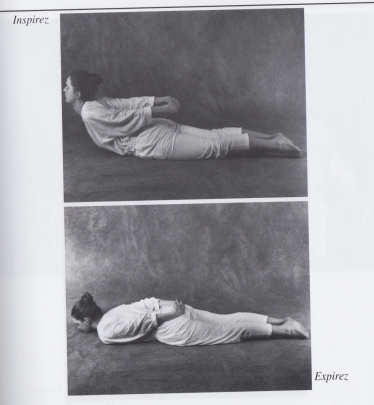
6. Le cobra

En position abdominale : placez les deux mains à plat devant vous à la hauteur des épaules, coudes pliés vers l'extérieur.
 Redressez le buste en gardant les hanches rivées au sol.
 Étirez la tête, menton rentré, et tirez les épaules en arrière.
 Joignez les talons.
 Extension arrière dans la partie inférieure de la colonne vertébrale. Si vous souffrez de maux de dos, modérez l'extension. Cet exercice stimule la colonne lombaire où se situe le centre Prana.

2' / 2'30 / 3'

Respiration longue et profonde (voir p.20).

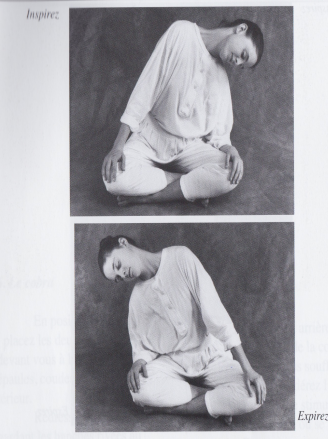
1' / 1'30 / 2'
 2 MINUTES DE RELAXATION SUR LE VENTRE, LA TÊTE TOURNÉE SUR LE CÔTÉ, LES BRAS LE LONG DU CORPS.



7. Posture couchée sur le ventre

Joignez les mains en fermeture de Vénus et placez-les derrière le dos. Redressez le buste et les bras en inspirant.
 Décontractez-vous de haut en bas en expirant.
 Extension arrière de la colonne vertébrale supérieure. Sollicitation du muscle test (grand rond).

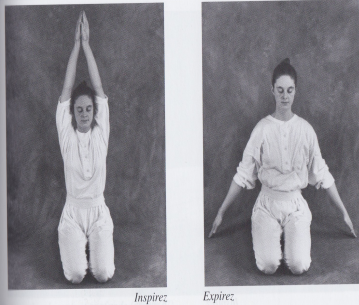
2' / 2'30 / 3'



8. Posture confortable

Posez les mains sur les genoux et penchez le buste vers la gauche en inspirant et vers la droite en expirant, comme si vous vouliez toucher le sol de la tête.
 L'exécution de cet exercice est intensifiée en lotus complet, les pieds posés sur les cuisses.

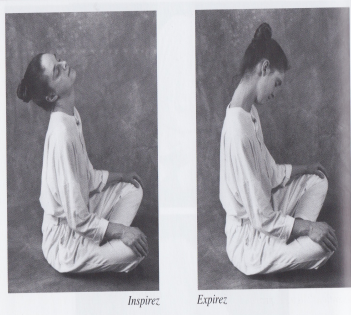
2' / 2'30 / 3'



9. Position assise sur les talons*

Inspirez et joignez les mains en prière au-dessus de la tête, les bras tendus.
 Expirez et descendez les bras afin que le bout des doigts touche le sol. MOUVEMENT RAPIDE.
 Exercice pour le muscle test de la colonne vertébrale : grand rond (M. teres major).

2' / 2'30 / 3'



10. Posture confortable

Posez les mains sur les genoux. Effectuez un mouvement circulaire de la tête.
 Inspirez en roulant la tête en arrière. Expirez en roulant la tête vers l'avant.
 1 à 3 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ.
 Assouplissement de la nuque. Impression d'un bris de cristaux.

1' / 1'15 / 1'30 (x2)



Relaxation longue et profonde (voir p.37)

En position dorsale Savasana.

JOINTEZ LES TALONS, LA TÊTE BIEN DROITE, LES BRAS LE LONG DU CORPS, LES PAUMES OUVERTES. 10 à 15 minutes.

Méditation The flow of life avant relaxation pour cours en direct

Echauffements: Chat-vache, Id avec jambe Levé d'épaules, Rotation hanches debout avec mains sur les hanches, Rotation buste debout avec BOF, Moulin, Étirement debout, Stretch pose Danser