

QUELQUES FICHES POSTURES YOGA

Nicole Panel vous propose quelques fiches de postures que vous retrouverez dans ses séances pour vous aider à décrypter, et connaître les bienfaits qu'elles vous apportent...

CD 7
Page 1

2 min

6. POSTURES

Posture debout
Fiche 4

L'arbre

Cette excellente posture d'équilibre, qui vous aidera à renforcer votre tonus et votre concentration, peut être pratiquée très facilement au cours de la journée, au bureau ou à la maison !

Les bienfaits

- La posture de l'arbre aide à mieux positionner les articulations des hanches et des genoux.
- Elle étire en douceur le dos, les jambes et les bras.
- La position des bras vous permet d'expérimenter une respiration naturelle plus large et plus ample.
- Le travail d'équilibre procure sur le mental une sensation calmante.

Le mouvement décomposé

1 2 3 4 5

éditions ATLAS



1. Un équilibre confortable

Tenez-vous debout. Prenez le temps de bien sentir vos pieds sur le sol, puis attrapez une cheville avec la main du même côté. Placez la plante du pied contre l'intérieur du haut de la cuisse. Respirez tranquillement et gardez un équilibre confortable.



2. Bras levés

Sur une inspiration, ouvrez les bras tout en les montant vers le plafond.



Mon conseil

S'ils sont bien « enracinés » dans le sol, vos pieds vous aideront à monter la posture, puis à la garder.

Contre-indications

La posture de l'arbre est déconseillée si vous souffrez de problèmes de genoux ou de hanches, ou encore si vous avez des vertiges.

3. Mains jointes

Étirez au maximum les bras vers le plafond et réunissez les mains l'une contre l'autre. Respirez avec lenteur pour garder la posture plus longtemps. Continuez à vous grandir durant toute la durée de la posture.



6. POSTURES

Posture au sol
Fiche 3

L'arc

Cette très belle posture, symbole de finesse et de force physique et mentale, est une des grandes figures du yoga.

Les bienfaits

- L'arc offre un excellent exercice d'étirement pour l'ensemble du dos.
- En ouvrant largement la cage thoracique, cette posture améliore sensiblement l'amplitude respiratoire.
- Elle permet aussi d'ouvrir les épaules et les hanches en souplesse, favorisant par là même une détente profonde et durable.



Le mouvement décomposé



1. Sur le ventre

Allongez-vous au sol sur le ventre, les bras le long du corps. Le menton aussi est posé sur le sol. Votre corps est bien détendu et confortable. Respirez tranquillement tout en étant attentif à vos sensations.



2. Jambes pliées

Pliez les jambes, puis attrapez vos chevilles l'une après l'autre avec les mains.



3. Arc tendu

Sur une inspiration, tirez les pieds et les jambes vers le plafond, et soulevez la tête et la poitrine. Poussez le nombril dans le sol. Suspendez votre souffle durant la posture, que vous garderez tant qu'elle reste confortable pour vous.



4. Corps détendu

Revenez au sol en expirant et passez sur le dos pour récupérer. Pliez les cuisses sur le ventre un instant pour vous détendre, puis allongez les jambes et prenez le temps de retrouver un souffle paisible, le corps bien étalé et détendu.



Non conseil

Allongez bien le cou durant le temps où vous êtes dans la posture de l'arc.

Contre-indications

Évitez cette posture en cas de hernie discale ou de problèmes au niveau des vertèbres lombaires.

Le triangle main au sol

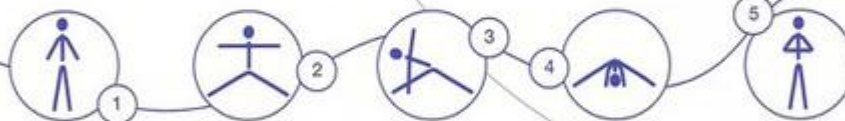
Voici une belle posture, à réaliser en souplesse et en fluidité, et qui vous apportera à la fois vigueur et équilibre.

Les bienfaits

- Ce triangle permet d'étirer la colonne vertébrale et de la faire travailler en rotation.
- Il tonifie les muscles des jambes.
- Il provoque un massage interne abdominal très délassant.



Le mouvement décomposé





1. Bras à l'horizontale

Debout, le dos bien étiré et souple, écartez les jambes, tendez-les et placez les pieds parallèles. Les bras sont à l'horizontale, et étirés. Respirez tranquillement.

2. Buste vers l'avant

Inclinez le buste vers l'avant tout en étirant le dos et en respirant tranquillement.



3. En expirant

Posez la main gauche à côté du pied droit en expirant tranquillement, puis, poumons vides, ouvrez la cage thoracique en montant le bras droit vers le haut.



4. En déroulant

Relâchez la posture et laissez pendre la nuque et les bras devant vous en respirant tranquillement. Remontez lentement le buste en déroulant bien la colonne vertébrale du bas vers le haut. Terminez par la nuque et la tête.

Mon conseil

Dans la posture du triangle, gardez les jambes tendues, sans plier les genoux.

Contre-indications

Évitez de pratiquer cette posture si vous souffrez de problèmes au niveau des vertèbres ou des épaules.

5. Mains sur la poitrine

Respirez tranquillement quelques instants, les jambes légèrement écartées, les mains jointes devant la poitrine et la nuque souple et dégagée, bien dans l'alignement de la colonne vertébrale. Répétez l'exercice en changeant de côté.



CD 7
Page 21

2 min

6. POSTURES

Posture au sol
Fiche 10

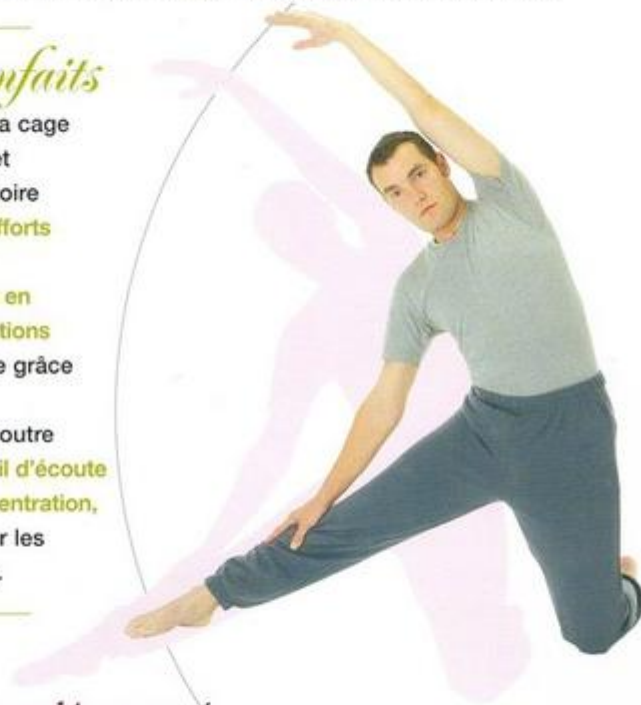
La poutre

Voici une agréable posture tout en finesse qui vous apportera une sensation de calme intérieur.

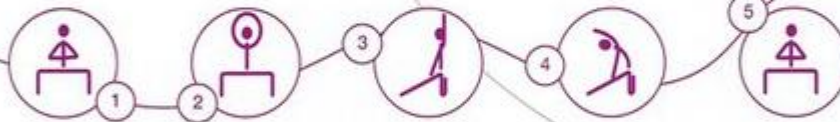
Elle se pratique facilement chez soi ou au bureau.

Les bienfaits

- L'ouverture de la cage thoracique permet un travail respiratoire de qualité **sans efforts particuliers**.
- Une **stimulation en douceur des fonctions digestives** s'opère grâce aux étirements.
- S'exercer à la poutre implique un **travail d'écoute de soi et de concentration**, très bénéfique sur les esprits surmenés.



Le mouvement décomposé



EDITIONS
ATLAS

1. Préparation

Écartez les jambes et joignez les mains sur la poitrine. Prenez soin d'étirer le sommet du crâne vers le haut. Pliez les genoux vers l'extérieur sur une petite expiration et levez les bras au-dessus de la tête sur une inspiration.



2. Sur les genoux

Étendez une jambe sur le côté en prenant soin d'aligner votre pied sur le genou fléchi au sol. Étirez ensuite le bras à la verticale sur une inspiration, le bras opposé venant se poser sur la jambe tendue.



3. Gardez la posture

Inclinez lentement le buste sur le côté tout en expirant. Gardez cette posture le temps d'effectuer de 3 à 5 respirations, puis revenez sur les deux genoux et recommencez l'exercice, en changeant de jambe et de bras.



Mon conseil

Veillez à conserver le bassin stable et prenez le temps de quelques respirations tranquilles avant de changer de jambe.

Contre-indications

Cette posture, facile à réaliser, est à déconseiller aux personnes souffrant de problèmes de genoux.

**Les cours de Hatha-Yoga sont proposés au
1791, Rue du Bois Ricard – 76360 - BOUVILLE**

Mercredi, jeudi et vendredi de 15h à 16h30 et de 18h30 à 20h00

Samedi de 10h à 11h30

La séance 12 €

Carte d'abonnement 10 séances : 100 € (soit 10€ la séance)

Si ces jours et horaires ne vous conviennent pas, et vous êtes 5 personnes nous pourrions trouver ensemble la période qui vous convient le mieux.

**Pour tout renseignement vous pouvez joindre Nicole Panel au :
06.86.81.80.40**

