



## Séquence de yoga quotidienne

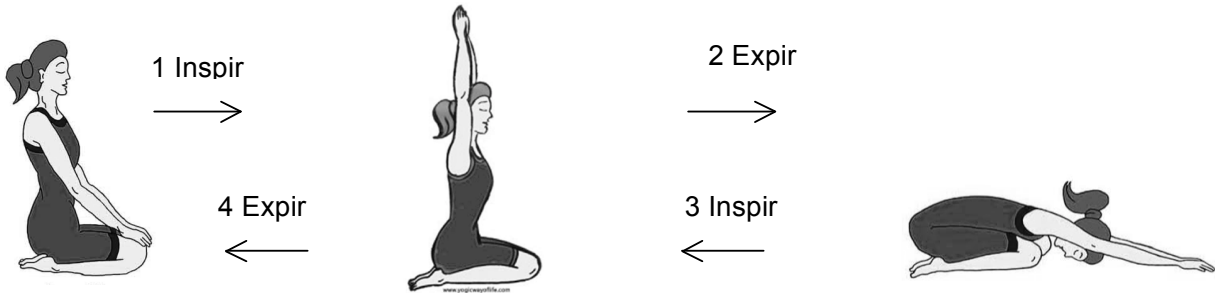
Prendre le temps de se recentrer dans une assise confortable dos droit, élané.  
Prendre conscience de sa respiration. Observer son état intérieur en restant neutre.  
Entre chaque pratique observer les effets.

### MARJARIASANA , le chat qui s'étire



Lorsque le dos se creuse du coccyx jusqu'au centre de la tête, l'inspire monte le long de la colonne.  
Lorsque le dos s'arrondit du centre de la tête jusqu'au coccyx, l'expire descend.  
10 à 15 respirations  
Puis observation en Vajrasana (à genoux, mains sur les cuisses).

### SHASHANKASANA en dynamique



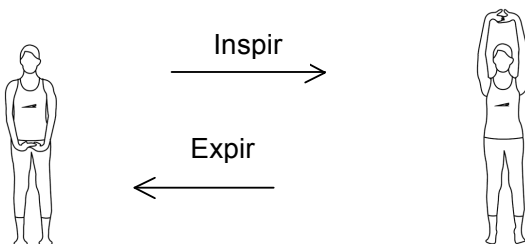
En essayant sur l'expire de poser d'abord le front puis les mains, et à l'inspire de décoller d'abord les mains puis le front. 10 cycles.

### PARVOTASANA, la montagne



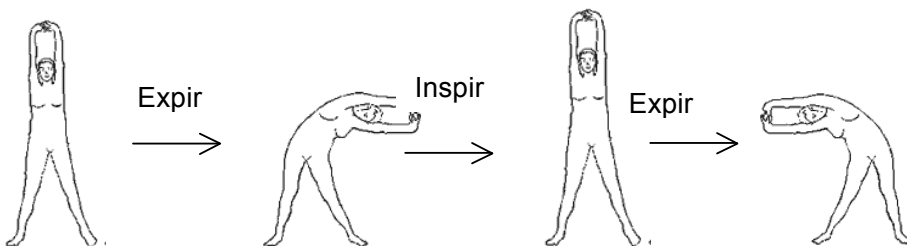
Depuis la feuille pliée sur une expire, pieds écartés de la largeur du bassin, en faisant attention de ne pas creuser au niveau des épaules. Détendre tout ce qui peu l'être.  
Puis détendre dans la feuille pliée. 3 cycles de 7 respirations en statique.  
Sur le dernier cycle rapprocher les mains des pieds, puis dérouler le dos pour venir debout.

### TADASANA , le palmier



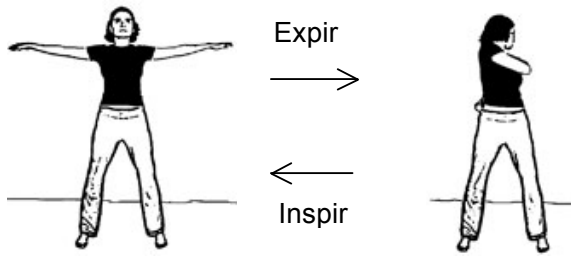
Les mains montent le long du corps en même temps que les talons s'élèvent, regard fixé sur un point à l'horizon.  
En fixe (en respirant dans la posture) ou en dynamique.

### TIRYAK TADASANA, le palmier en flexion latérale



En veillant à garder le corps dans un plan, bassin et ligne des épaules de face quitte à descendre moins loin

## KATI CHAKRASANA, posture de la rotation de la taille



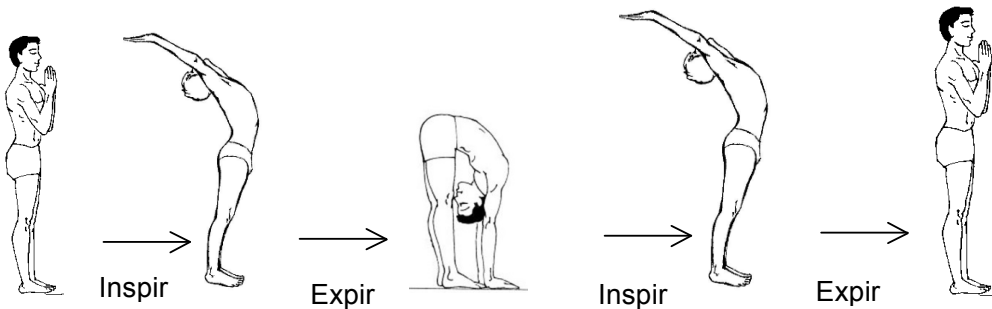
Lentement au rythme de la respiration ou en dynamique et tonique, la respiration est alors spontanée, attention de ne pas la bloquer !

## Posture de l'Arbre



A droite et à gauche.  
La respiration est spontanée, attention de ne pas la bloquer !

## (TOUTE PETITE) SALUTATION AU SOLEIL



Possibilité de  
rester ici, respirez, détendez !

Ou la salutation au soleil complète.  
Et s'allonger en **SHAVASANA**, observer la respiration, les effets de la pratique.

## Torsion au sol



Bras étendus à hauteur des épaules, jambes pliées, pieds décollés du sol ou non, sur l'expir amener la torsion en tournant la tête à l'opposé des genoux, sur l'inspir revenir au centre. 7 fois de chaque côté. Puis en statique 7 respirations de chaque côté.

## PRANAYAMA, Nadi Shodana, la respiration alternée



En assise.  
A la suite des postures ou le soir avant le coucher. A volonté !  
inspire à G, expir à D, inspir à D, expir à G. Compter pour égaliser inspire et expir.  
Suivant le temps disponible entre 5 et 20 cycles.

**Se tourner positivement vers la journée qui commence.**