

ROUTINE COROMUSTDIE 10

“Lundi on découvre le yoga”



Cat-dog 6 répétitions

Dos position neutre
Expirez/contractez vos muscles abdominaux, en poussant votre colonne vertébrale vers le haut. Inspirez en creusant votre dos.

Warrior II 6 répétitions

Ouvrez les bras en croix. Étirez votre bras gauche vers l'arrière et votre bras droit vers l'avant, en tournant les paumes de la main vers le bas. Gardez votre genou droit fléchi à 90 degrés, en alignement avec votre cheville droite. Restez sur la posture 3 respirations



7

Transition “down dog” pour changer de jambe

Warrior III 6 répétitions

Tendez votre jambe droite en l'étirant par le talon et faites pivoter de l'intérieur votre cuisse droite afin que vos orteils pointent vers le sol. Restez sur la position 3 respirations

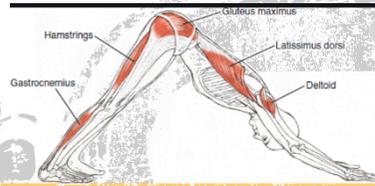


Paschimottanasana 5 répétitions

Jambes tendues devant vous, raides comme des baguettes, penchez-vous vers l'avant, saisissez vos orteils des deux mains et placez votre front sur les genoux. Restez sur 3 respirations



10



Down dog 5 répétitions

Commencez à genoux. Poussez votre corps vers le haut du tapis pour que seules vos mains et vos pieds soient sur le sol. Appuyez sur vos mains en déplaçant doucement votre poitrine vers vos cuisses et vos talons vers le sol. Restez pendant 3 respirations



6

Warrior I 6 répétitions

Position Mountain pose, Inspirez, en écartant les jambes. Vos bras font un grand moulinet et s'étirent à l'horizontale. Expirez et Étirez les bras jusqu'au bout des doigts. Restez sur la posture 5 respirations



9

Chaturanga/pompe 5 répétitions

Départ planche/ bras tendus. Baissez peu à peu les coudes en les laissant collés à vos côtes Allongez la colonne vertébrale en penchant légèrement la tête vers le bas. Restez sur la posture 3 respirations



3

Standing back bend 5 répétitions

Pieds écartés de la hanche. Rassemblez vos paumes en votre cœur. Inspirez et tendez vos bras de haut en bas. Allongez la colonne vertébrale et expirez. Restez pendant 4 respirations.



4

Mountain pose 15 respirations

Debout, les pieds joints. Étirez à plat tous vos orteils. Bougez d'un côté à l'autre. Réduisez progressivement ce balancement. Serrez les muscles des fesses et étirez vers le haut ceux de l'arrière des cuisses. Gardez le ventre rentré, bombez la poitrine, étirez la colonne vertébrale et allongez le cou.

Éirement ventral
abdominaux profonds, cuisses



5

Cobra 5 répétitions

Étendu sur le ventre, pieds joints, paumes des mains au sol sous les épaules. Expirez à fond. Puis inspirez lentement, étirez le menton vers l'avant, levez la tête, ouvrez la poitrine en poussant le torse vers l'avant, laissez les bras un peu fléchis. Restez pendant 4 respirations dans cette posture.

DEFI DU JOUR / Savasana

Étendez vous de tout votre long sur le dos, les pieds légèrement écartés et les bras confortablement étendus le long du corps Prenez conscience de votre corps.

- 3 min Padawan
- 6 min Jedi
- 10 min maître yoda

