

Pour rester présent dans l'ancrage,
Je vous propose Un Enchaînement fort et équilibré.

Qu'il s'agisse de surmenage au travail, de problèmes relationnels, d'achalandage des fêtes ou de tout autre facteur de stress, la vie peut certainement présenter des défis qui déclenchent une réaction de lutte ou de fuite. Cette réponse instinctive au stress physiologique peut nous être utile (À savoir : le scénario du tigre (souvent cité.)

Pourtant de nos jours, même les facteurs de stress qui ne mettent pas la vie en danger peuvent nous faire basculer dans cet état de stress accru.

Le résultat ? notre santé mentale et physique globale en prend un coup. Même si le monde devient "fou" autour de vous prenez le temps d'un moment présent dans par ex : cet enchaînement de Yoga.



1: Tadasana (Pose de montagne)

Debout pieds parallèles légèrement écartés.

Soulevez votre poitrine et rouler vos épaules dans le dos, les paumes vers l'avant. Terminez en ajoutant le moindre pli au menton (Jalandhara Bandha) et rallongez la couronne de votre tête vers le ciel. Trouvez votre Ujjayi Pranayama en inspirant et expirant par le nez tout en resserrant la gorge.
Durant 5-10 respirations.

2 Garudasana (pose de l'aigle)

Rejoignez vos bras en avant, puis croisez votre coude droit sous la gauche, en levant vos avant-bras et en vous tordant les poignets pour que vos paumes se rencontrent. Soulevez vos coudes pour qu'ils soient alignés sur vos épaules et tirez vos avant-bras vers l'avant tout en glissant vos épaules le long du dos.

Mettez votre poids sur votre jambe droite, puis inspirez votre jambe gauche en haut et sur votre jambe droite, en enroulant enveloppant votre pied autour du bord extérieur de votre mollet droit.

Ensuite, asseyez-vous introspection profonde durant 5-10 respirations.

3 : Urdhva Prasarita Ekapadasana (Debout avec des bras en aigle)

Gardez vos bras comme ils sont et déballez lentement votre jambe gauche, flottant vers le ciel.

Repliez le torse et plongez vos bras enracinés vers la terre.

Faites tourner votre hanche gauche vers le bas pour garder vos hanches carrées à la terre, et gardez votre pied gauche actif en pointant à travers le monticule de balle de votre pied alors qu'il se lève vers le haut. Trouvez un point focal à quelques centimètres devant vous et restez ici pendant 5 à 10 respirations.

4 : Anjaneyasana (Fente basse, variation)

Libérez vos bras et entrelacez vos doigts en tenant l'arrière de votre crâne avec vos mains. Gardez vos coudes larges, branchez vos omoplates dans votre cœur et soulevez votre cœur vers le ciel. En cambrant le dos, laissez tomber le poids de ta tête entre les mains.

Cela aidera à ouvrir votre poitrine et inverser la posture souvent voûtée inconsciemment lorsque nous sommes stressés. Si vous ressentez un pincement dans le bas du dos, pliez la jambe arrière et glissez votre coccyx vers la terre pour trouver une colonne vertébrale neutre.

Pratiquez 5-10 respirations.

5 : Parivrtta Anjaneyasana (Pose de la lunette tournante)

Soulevez votre poitrine de sorte qu'elle soit directement sur vos hanches, et apportez vos mains à Anjali Mudra (Pose) en face de votre

cœur. Penchez votre poitrine à mi-chemin en avant et tournez votre coude gauche à l'extérieur de votre cuisse droite. Conduisez votre talon gauche en arrière et appuyez sur votre le haut de la jambe gauche vers le plafond ; ceci est votre ancrage qui vous gardera en équilibre.

Empilez vos coudes pour pouvoir presser vos paumes ensemble. Vous pouvez également lever votre bras vers le ciel et déplacer vos doigts du bras inférieur vers le tapis, ou prendre une liaison. Poussez les pointes de vos omoplates dans votre cœur pendant que vous restez ici pendant 5 à 10 respirations.

6 : Pose de la planche

Relâchez vos mains sur le tapis et retournez votre pied avant pour atteindre la Planche haute : placez vos pieds à la largeur des hanches et poussez les talons vers le mur derrière vous.

Faites tourner votre intérieur des cuisses vers le plafond, en gardant vos hanches au niveau de vos omoplates.

Empilez vos poignets sous vos épaules et soulevez-vous (Planche) tout en élargissant votre poitrine pour ne pas arrondir les omoplates.

Enfin, tirez la couronne de votre tête vers l'avant pendant que vous glissez votre coccyx vers vos talons et engagez votre bas-ventre.

Pendant 5-10 respirations.

7: Chaturanga Dandasana (Pose à quatre branches)

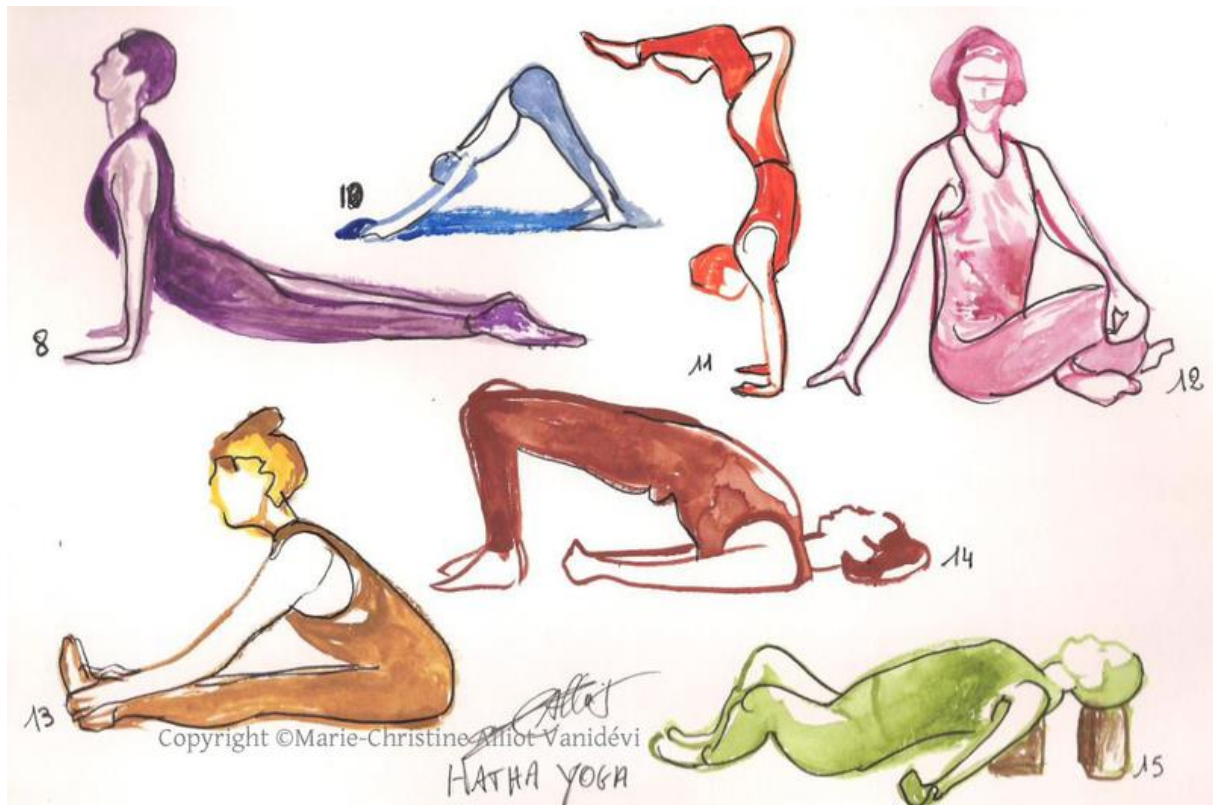
Depuis le chien orienté vers le haut, abaissez votre ventre sur le tapis et rentrez vos orteils en dessous et vos talons se pressent vers l'extérieur. (Pieds flex)

Soulevez vos genoux du tapis, fermez vos cuisses et engagez vos muscles abdominaux inférieurs.

En inspirant, poussez jusqu'à mi-chemin vers Chaturanga.

Sur votre expiration, abaissez votre ventre vers le tapis.

Répétez 3-5 fois pour renforcer la force du noyau et du bras.



8 : Urdhva Mukha Svanasana (pose du chien tête en haut)

Sur une inspiration, redressez vos bras, en soulevant la poitrine et en tirant le cœur à travers la passerelle des bras. Retournez le dessus de vos pieds sur le tapis et ramenez les 10 orteils en arrière, en serrant vos chevilles extérieures, en soulevant vos tibias, et en ramenant vos genoux et vos cuisses du tapis. Faites toutes ces actions pendant une inhalation et maintenez le chien orienté vers le haut pendant 3-5 respirations.

9 : (7) Chaturanga Dandasana (Pose à quatre branches)

10: Adho Mukha Svanasana (pose du chien tête en bas)

Gardez vos pieds à la largeur des hanches et pliez vos genoux pour soulever vos plis de la hanche vers le ciel. Allongez votre bas du dos, tricotez vos côtes l'une vers l'autre et maintenez la longueur de votre colonne vertébrale pendant que vous tournez l'intérieur de vos cuisses vers le mur derrière vous et appuyez vos talons vers le tapis. Gardez votre tête et votre cou détendus, écartez vos doigts, puis enfoncez-les dans le tapis. Canailisez le souffle en vous relaxant et laissez vos épaules se détendre et tomber loin de vos oreilles. 5-10 respirations.

11 : Adho Mukha Vrksasana (Poirier avec pattes d'aigle) ou variante Salamba Shirshasana (La posture sur la Tête)

Du Chien, avancez vos pieds en avant de 1 à 2 pieds, regardez entre vos mains et, en inspirant, soulevez votre jambe droite vers le ciel. Lors de votre prochaine inspiration, venez sur la balle de votre pied gauche, puis sautez doucement votre pied gauche. Lorsque votre talon gauche se détache du tapis, rapprochez-le de vos fesses. Une fois équilibré, croisez vos jambes comme vous l'avez fait à Garudasana.

Si vous pratiquez avec un mur derrière vous, plantez vos mains à environ 2 pieds de distance, et peut-être même lier vos jambes. Ensuite, commencez lentement à retirer votre pied du mur en appuyant loin avec vos orteils.

12 : Sukhasana (pose facile avec une torsion)

Après avoir joué avec Handstand, installez-vous confortablement en position croisée (Sukhasana). Prenez les doigts des deux mains en signe de paix et saisissez vos gros orteils, en les tirant vers l'avant et vers l'extérieur pour que vos pieds restent larges.

Asseyez-vous dans la droiture, plantez votre main droite d'environ 6 pouces

dérrière votre hanche droite, et inspirez votre main gauche au ciel.

En expirant, amenez votre main gauche à l'extérieur de votre genou droit pour bouger.

À chaque inspiration, sentez-vous de plus en plus grand ;

sur chaque expiration, torsionnez un peu plus profondément.

Une fois que vous avez pris environ 8 respirations, revenez au centre, libérez la croix de vos jambes et équilibrez en tournant de l'autre côté pendant 8 respirations.

13: Paschimottanasana (Pince)

Amenez les deux jambes droites devant vous et enracinez la posture assise.

Grandissez-vous à la source, fléchissez (flexe) vos pieds et inspirez en envoyant

vos bras droits vers le ciel.

Libérez l'expiration au cœur, tendez vos mains vers vos orteils, pliez votre corps vers l'avant et détendez votre tête et votre cou.

Gardez à l'esprit qu'il est important de trouver la droiture longue en premier, puis de basculer en avant, couché sur vos jambes.

Restez ici pour 5-10 respirations.

14 : Setu Bandha Sarvangasana (Pose du Pont)

Rouler sur le dos, plier les genoux et planter les pieds à la largeur des hanches.

Sur une inspiration, soulevez vos hanches, entrelacez vos mains en dessous de vous, et appuyez sur les bords extérieurs de vos avant-bras dans le tapis que vous roulez vos épaules en dessous de vous.

Tournez légèrement vos gros orteils et faites tourner l'intérieur de vos cuisses vers le tapis.

Adoucissez votre fond et allonger votre coccyx vers vos mollets pendant que vous bougez votre cœur dans la direction opposée. Restez ici pour 5-10 respirations.

15 : Supta Baddha Konasana (Pose inclinée variation)

Allongez-vous sur votre dos et placez un bloc à la hauteur basse ou moyenne sous vos épaules

- le bas du bloc doit reposer au bas de vos omoplates - et l'autre à la même hauteur sous votre tête.

Laissez vos bras écartés, les paumes vers le haut, puis ramenez la plante des pieds ensemble, en les glissant vers l'aîne et en laissant les genoux s'ouvrir.

(Option : Placer un bloc ou une traverse sous chaque genou pour un soutien supplémentaire.)

Pratiquez 5 à 10 respirations, puis enlevez les blocs et reposez-vous dans Savasana pendant 5 minutes ou plus.

© Marie-christine Alliot-Vanidévi tous droits réservés.