



Pratique pendant le confinement – Niveau 4-5

Une pratique pour recharger le mental et renforcer le système immunitaire.

Temps total de pratique - Timing long- 1h40 min

Timing court- 1h10 min

1. Baddha Hasta Uttanasana- écart des pieds à la largeur du bassin (1-3 min)



2. Adho Mukha Svanasana- mains contre le mur (1-3 min)



3. Baddha Hasta Uttanasana- écart des pieds à la largeur du bassin (1-3 min)



4. Adho Mukha Svanasana- talons levés contre le mur (1-3 min)



5. Baddha Hasta Uttanasana- écart des pieds à la largeur extérieure du tapis (1-3 min)





6. Virasana et cycle

a. Parvatasana en Virasana
 (30 sec/ côté)



b. Parsva Virasana
 (30 sec/ côté)



c. Supta Virasana
 (* avec support si besoin) (3-5 min)



** si Supta Virasana est difficile- préparez par Eka
 Pada Bhekasana (1-2 fois 30sec/ côté)



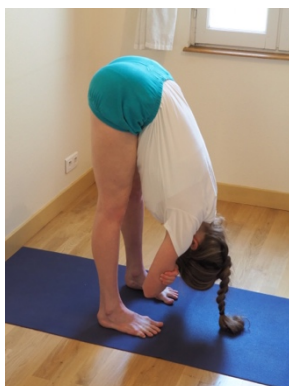
*Supta Virasana avec support



7. Adho Mukha Vrksasana
 contre le mur 1-3 fois (30 sec)



Suivi par-
 Baddha Hasta
 Uttanasana



** si vos épaules résistent faites avec les
 mains tournées vers l'extérieur





8. Pincha Mayurasana- contre le mur. Avec brique pour les mains et ceinture pour les coudes
(1-3 fois, 30 sec)



Suivi par Uttanasana
(pieds joints)



****si vos épaules résistent faites avec les paumes des mains face à face**



9. Salamba Sirsasana et cycle-

a. Salamba Sirsasana
(5-10 min)



b. Parsva Sirsasana
(30 sec/ côté)



c. Parvrita Eka Pada Sirsasana
(30 sec/ côté)





10. Viparita Dandasana- avec la chaise (5mn)

** si vous n'avez pas une chaise- faites Ustrasana (30 sec × 3 fois)



11. Urdhva Dhanurasana

a. Mains sur les briques contre le mur (20 sec × 2 fois)

b. Pieds sur les briques (20 sec × 2 fois)

c. Sans support (si possible) (20 sec × 2 fois)



Postures de retour

12. Yoga Mudrasana en Virasana (1 min)

13. Adho Mukha Svanasana- mains jointes contre le mur, pieds joints (1 min)





14. Parsva Uttansana/ Vakrottansana

a. Variante 1- écart des pieds à la largeur du bassin, attrapez la cheville avec les deux mains (30 sec/ côté)



b. Variante 2- pieds un peu plus écartés, attrapez la cheville avec une main, appuyez les bouts de doigts de l'autre main au sol (30 sec/ côté)



15. Baddha hasta Uttanasana-

a. Pieds tournés vers l'intérieur (30 sec)



15. Baddha hasta Uttanasana-

b. bords internes de pieds parallèles (30 sec)





16. Salamba Sarvangasana- (5-10 min)



17. Halasana (3-5 min)



*** alternez la fin de la séance avec-

18. Setu Bandha Sarvangasana- avec brique, pieds contre le mur (5 min)



- Suivi par yoga Mudrasana en Swastikasana



19. Viparita Karani (5 min)



20. Savasana (5- 10 min)





Ou-

18. Janu Sirsanana- assis sur les couvertures de Sarvangasana (2 min/ côté)



19. Paschimottanasana- assis sur les couvertures de Sarvangasana)
pieds écartés dans la largeur du bassin / joints (3 min)



20. Savasana

