

Diaporama d'approfondissement à l'usage des pratiquants de yoga de Chateauneuf de Galaure



Yoga à petits pas...
Retrouver chez soi le parfum des cours...

Hélène Artaud

8 octobre 2016

www.yoga-petits-pas.fr



Images déposées Gilles Vachon- info@lily-yoga.com

Le dos concave en question....



côté concave

côté convexe

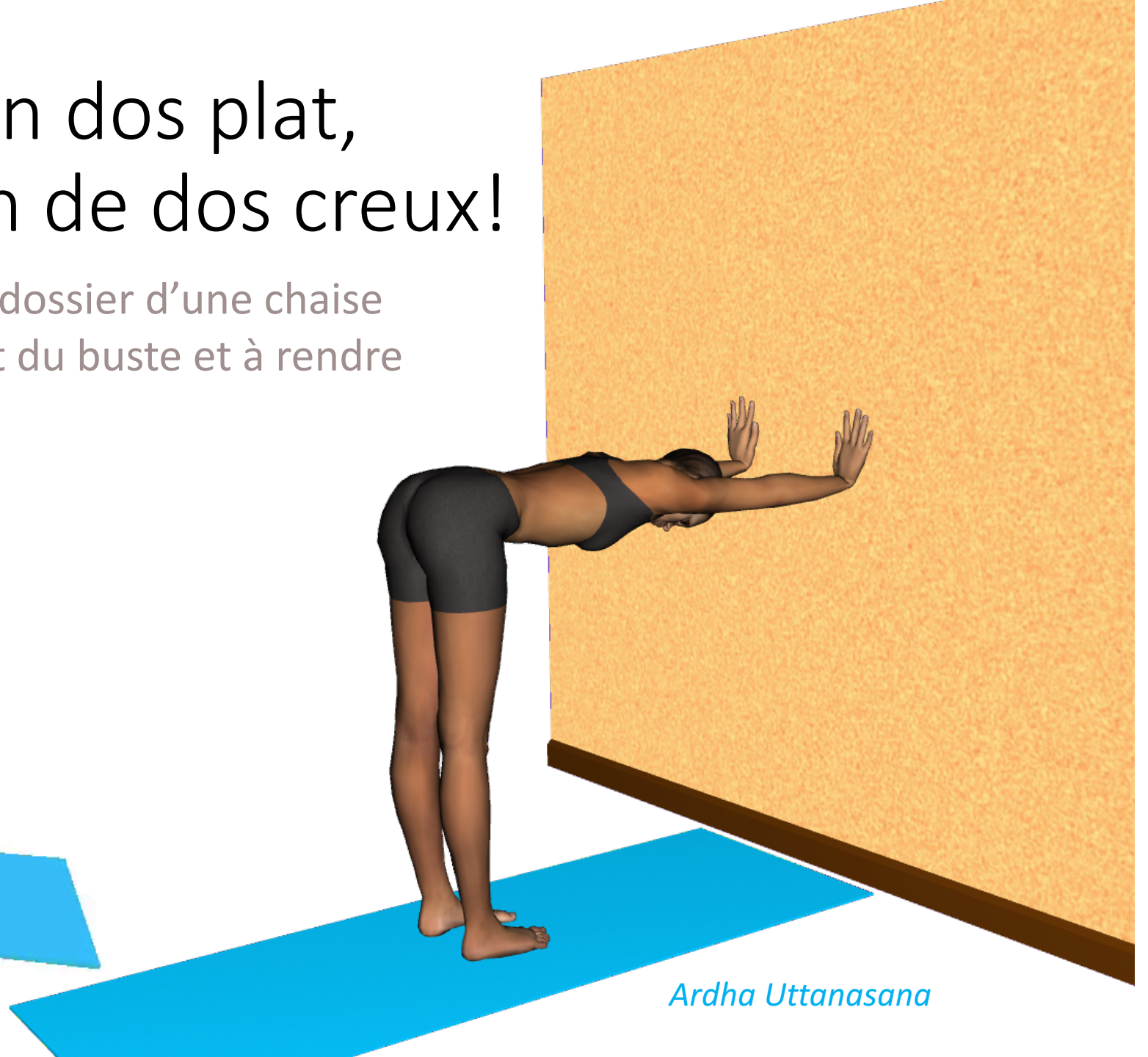


Une forme **concave** est une forme **creuse** : l'intérieur d'un bol par exemple.

Une forme **convexe** est une forme **bombée** : un bol à l'envers par exemple.

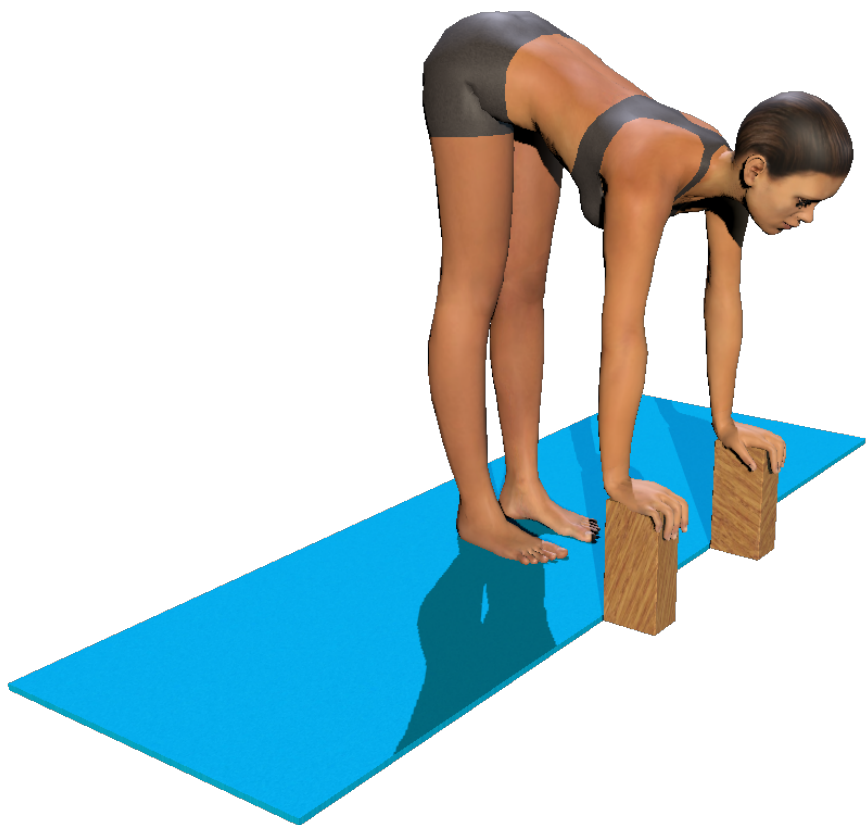
Le dos concave : un dos plat, ... et une sensation de dos creux!

Poser les mains au mur ou sur le dossier d'une chaise pour apprendre à allonger l'avant du buste et à rendre le dos parallèle au sol.



Ardha Uttanasana

Au besoin, prendre de la hauteur sous les mains pour absorber les dorsales et avancer le sternum vers l'avant.



Uttanasana dos concave, mains sur les briques

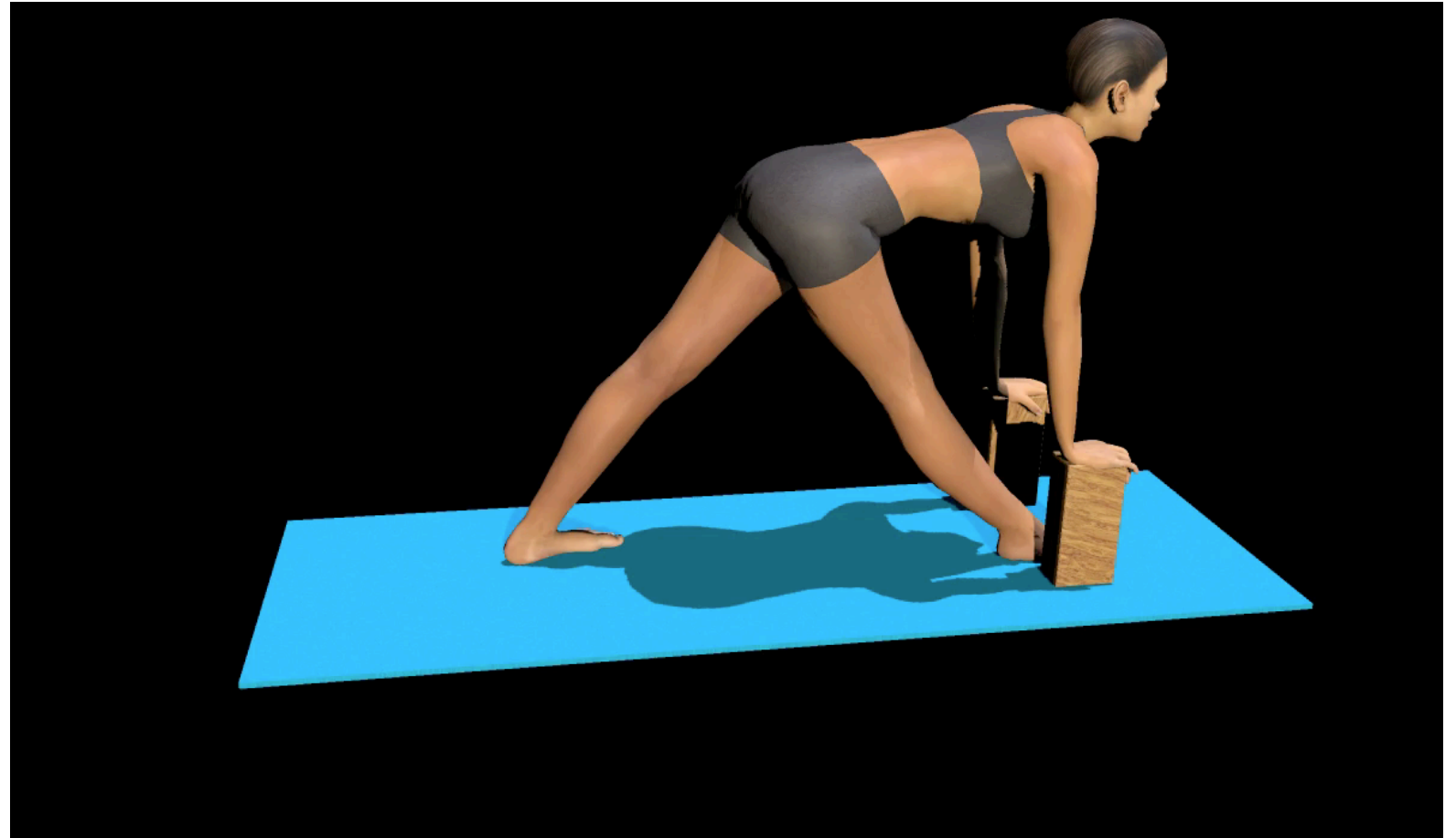


Padahastana dos concave



*Parsvottanasana dos concave,
mains en coupe inversée sur le sol
ou à plat sur des briques*

Dirigez...
le pubis vers le nombril,
le nombril vers le sternum
et le sternum vers le menton.





Pousser le devant des cuisses vers l'arrière
et allonger l'abdomen.

Gardez les bras tendus et les épaules levées pour ouvrir la
poitrine.

Soulevez le sternum, avancez le menton
et levez la tête et le regard vers le haut.

Prasarita Padottanasana dos concave, mains en coupe inversée ou à plat sur le sol.



Upavista Konasana, dos concave



Dans les postures assises et les postures vers l'avant, la pratique des postures dos concave constitue une première étape très importante.

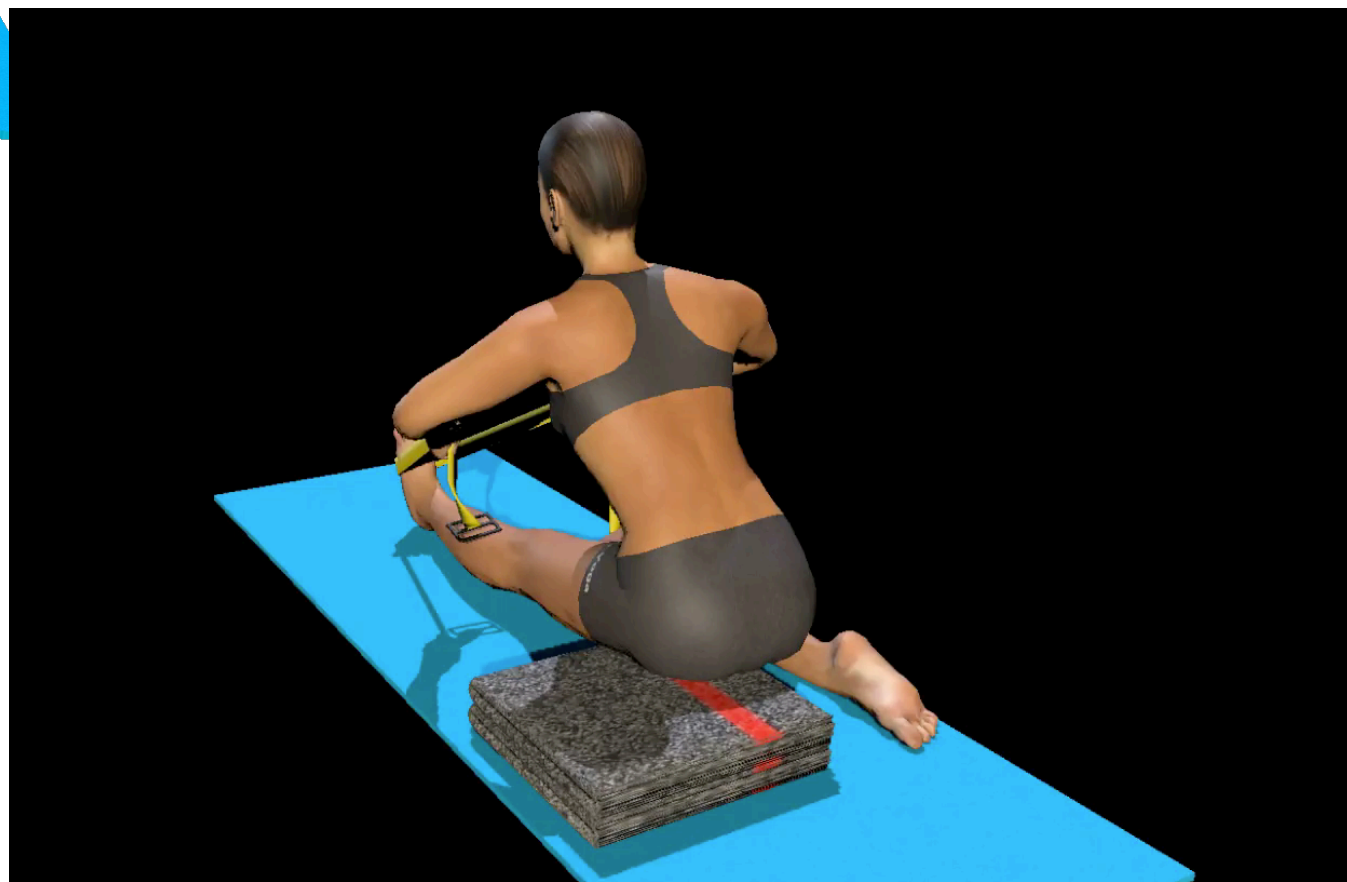
Paschimottanasana, dos concave



Janu Sirsasana, dos concave bassin surélevé



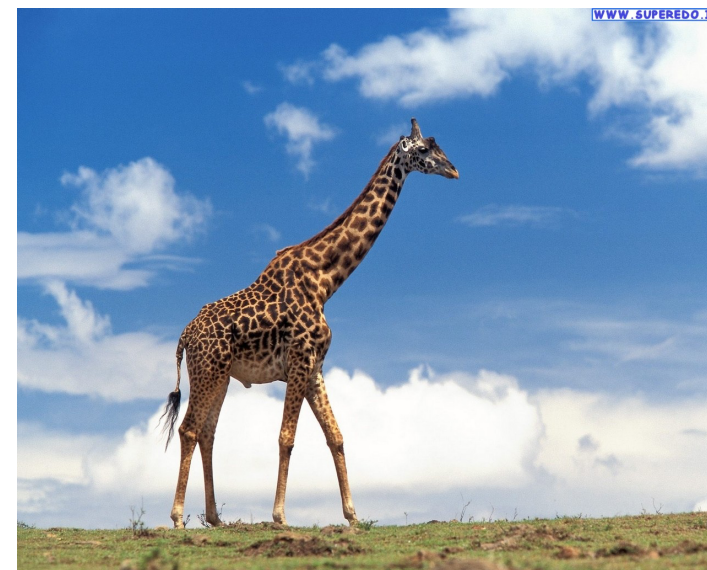
Triang Mukhaikapada Paschimottanasana, dos concave avec sangle



Ne pas hésiter à mettre de la hauteur sous le bassin pour redresser le bas du dos et une sangle derrière les pieds ... pour allonger les bras!

A bientôt sur nos tapis!

Yoga à petits pas...
Retrouver chez soi le parfum des cours...



Images de synthèse déposées Gilles Vachon- info@lily-yoga.com

