



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

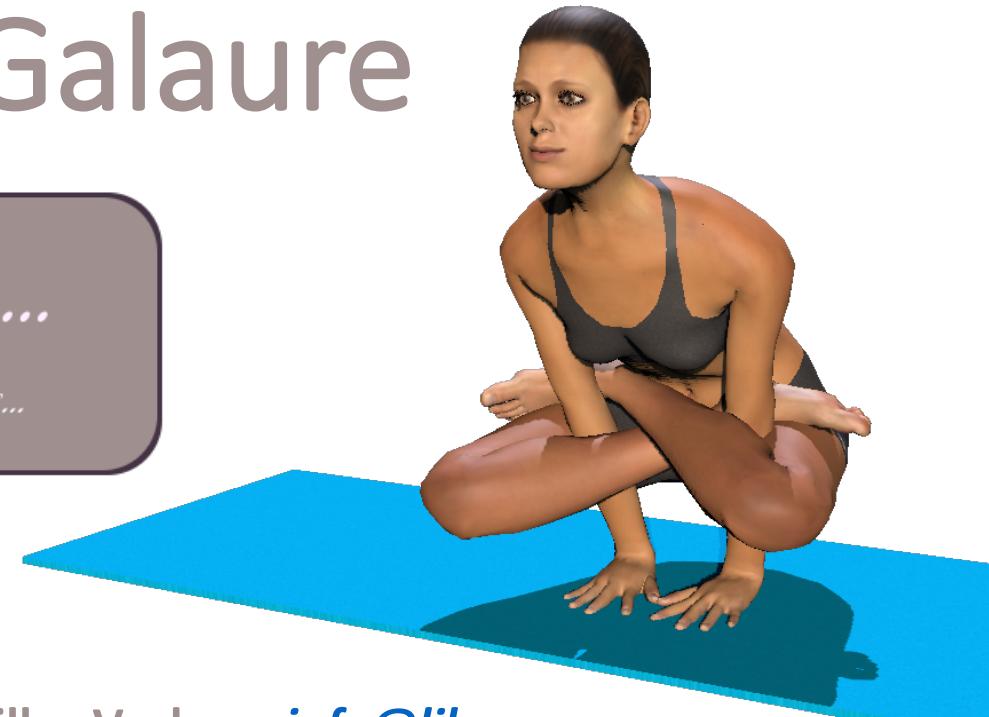


Hélène Artaud

8 octobre 2016

[www.yoga-petits-pas.fr](http://www.yoga-petits-pas.fr)

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



Images déposées Gilles Vachon- [info@lily-yoga.com](mailto:info@lily-yoga.com)

# *Le dos concave en question...*



côté concave



côté convexe

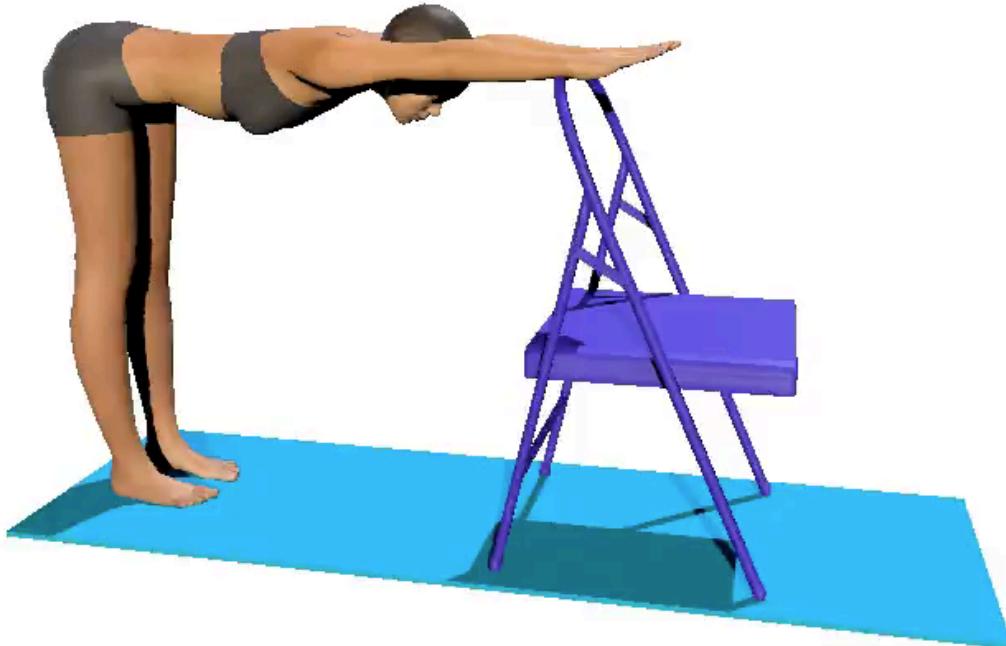


Une forme **concave** est une forme **creuse** : l'intérieur d'un bol par exemple.

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

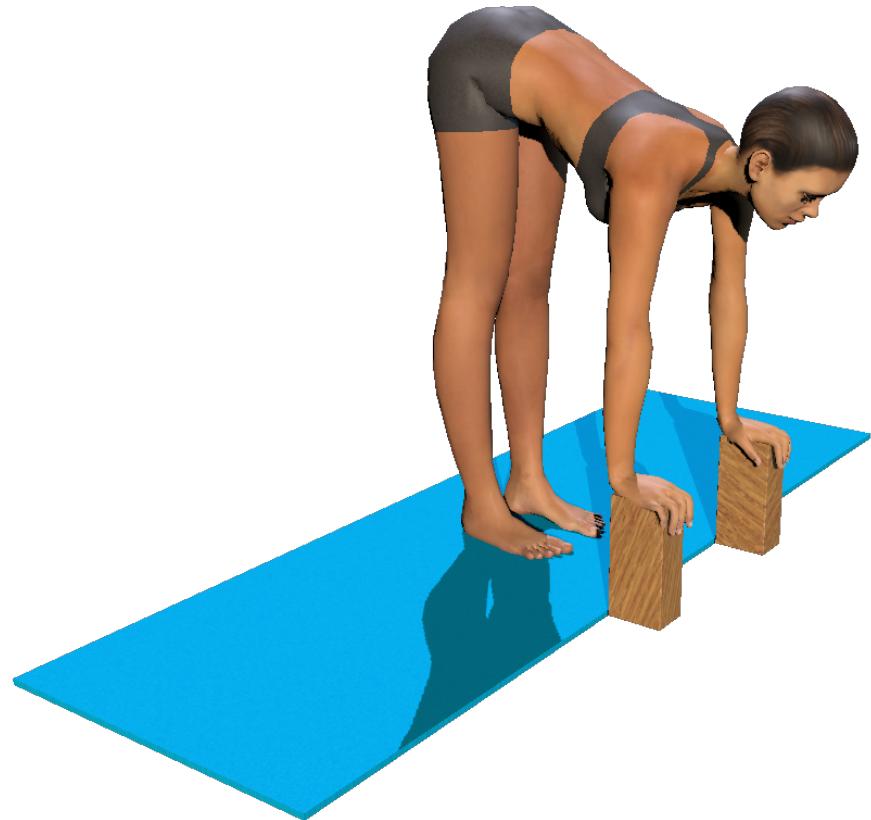
# Le dos concave : un dos plat, ... et une sensation de dos creux!

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*

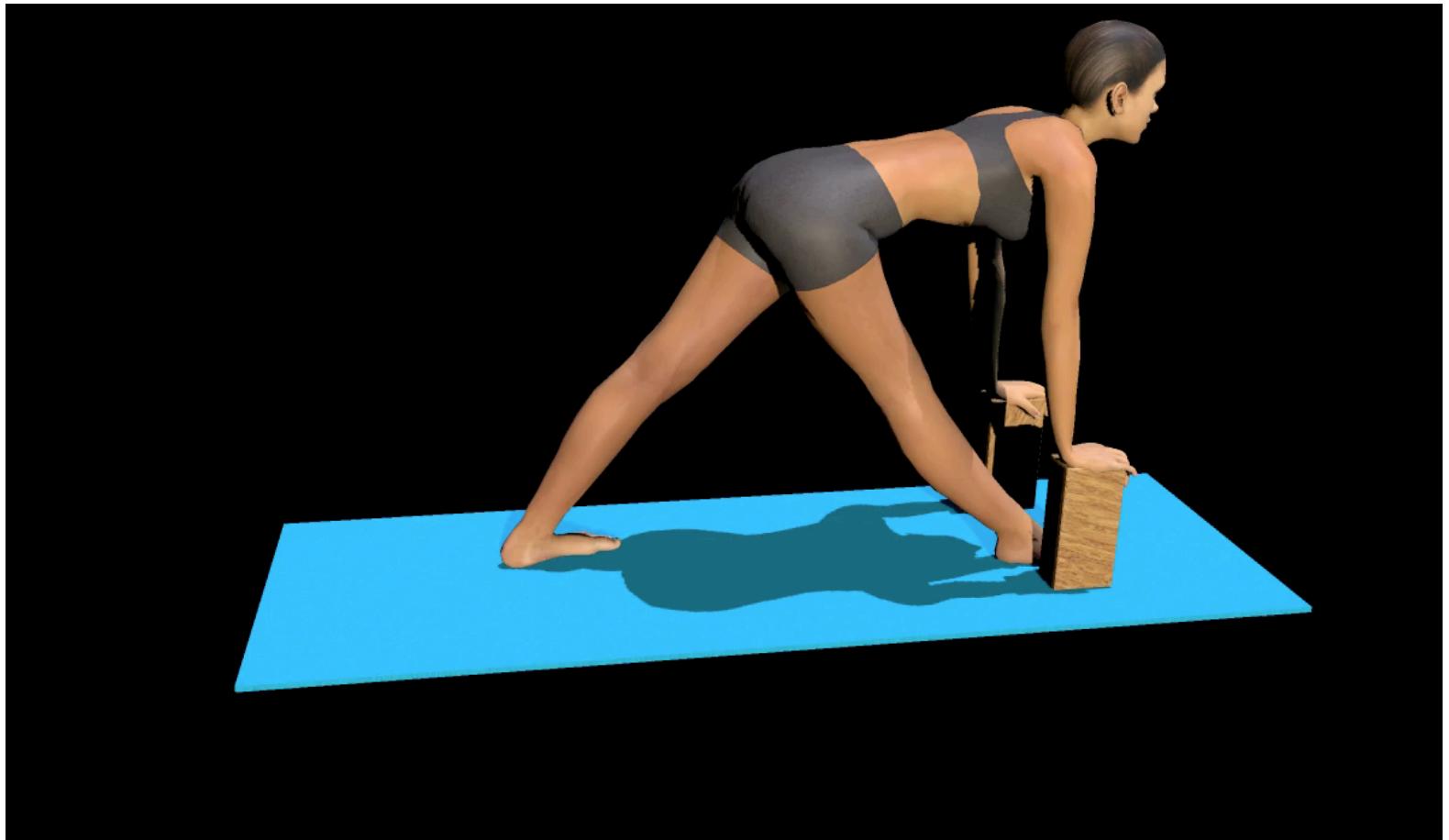


*Padahastana dos concave*



*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*



*Paschimottanasana, dos concave*



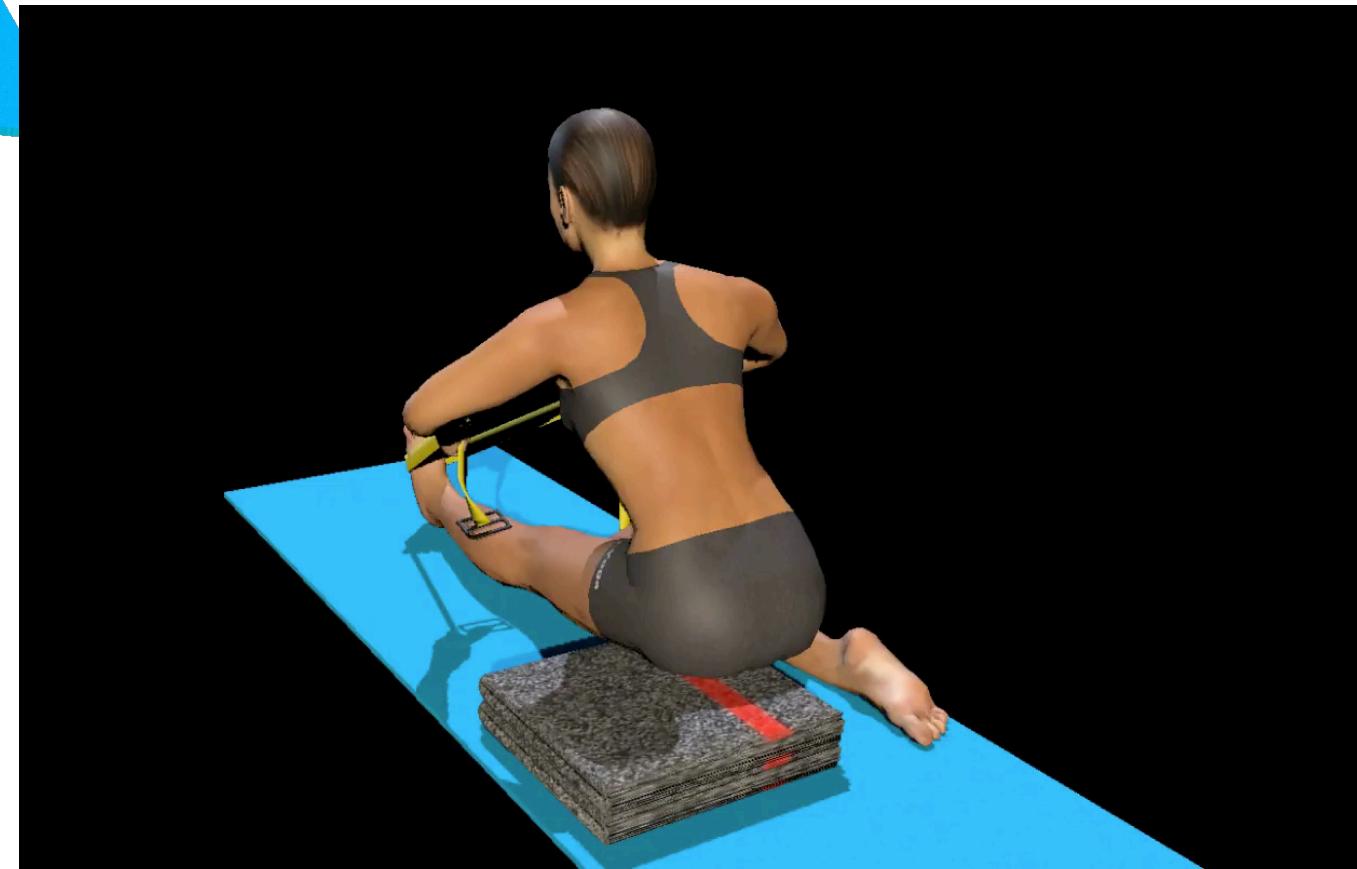
Dans les postures assises et les postures vers l'avant, la pratique des postures dos concave constitue une première étape très importante.

*Janu Sirsasana, dos concave bassin surélevé*



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!

*Triang Mukhaikapada Paschimottanasana, dos concave avec sangle*



# A bientôt sur nos tapis!



Images de synthèse déposées Gilles Vachon- [info@lily-yoga.com](mailto:info@lily-yoga.com)

