



Souvenir du mardi 11 décembre 2018

Séance de Yoga des Seniors

Au programme : les torsions

La doyenne de notre groupe a 91 ans et pratique le yoga Iyengar depuis 6 ans.
Toutes sont assidues à leur cours hebdomadaire depuis au moins 2 ans.

*Bravo à chacune d'entre vous.
Vous retrouver chaque semaine dans la lumière du yoga est un cadeau pour moi et une source d'apprentissage permanent.*

Merci de tout cœur.

Une pensée pour Vally et Bernadette,
absentes ce jour là.



Commencer par se redresser, s'étirer et allonger la colonne vertébrale



Bharadvajasana : cuisses parallèles au dossier, une brique entre les genoux, tourner la poitrine face à la chaise sur les expirations.



Bharadvajasana : cuisses parallèles au dossier, une brique entre les genoux, tourner la poitrine face à la chaise sur les expirations.

Se redresser sur l'inspiration, écarter légèrement les coudes, descendre les épaules loin des oreilles

Commencer les torsions en tournant vers la droite puis changer de côté.



Bharadvajasana : en diagonale sur la chaise, sacrum contre le dossier, redresser le buste, tourner l'abdomen en expirant.



Retrouver la symétrie et la longueur de la colonne vertébrale.

Prasarita Padotanasana : pieds écartés, talons à l'arrière du tapis, jambes verticales, s'étirer vers l'avant.



S'asseoir face au dossier, presser les pieds au sol et les ischions sur la chaise, se redresser en prenant appui des mains sur le dossier.



Redresser la colonne vertébrale en étirant les bras vers le haut, soulever la cage thoracique.



Tourner en ouvrant l'épaule et en élargissant les clavicules, si possible, saisir l'arrière de la chaise le plus loin possible vers le fessier et rentrer l'omoplate.



Retour à la symétrie Ardha Uttanasana

Jambes verticales, pieds parallèles, allonger le devant du buste et étirer son dos pour le rendre le plus plat possible. Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



S'asseoir sous le dossier, une cuisse entre les genoux, et tourner pour attraper le dossier avec le bras dans le dos.

Ouvrir l'épaule.



Pause récupération, les fessiers contre le mur, le front sur les bras. Respirer tranquillement.



Marichyasana sur la chaise, dos au dossier : commencer par étirer le bras vers le haut



En fonction des possibilités, placer le coude à l'extérieur du genou opposé (Marichyasana 3) ou à l'intérieur du genou du même côté (Marichyasana 1)



Refaire une deuxième fois, et si possible descendre la main à l'extérieur du pied au sol ou sur une brique.
Si l'épaule supérieure est levée, étirer le bras vers le plafond.
Garder l'arrière de la tête en ligne avec le dos.



Un petit rouleau de couverture sous l'abdomen, s'étirer vers l'avant, les mains au sol ou sur des supports



En fonction des possibilités, s'enrouler vers l'avant, glisser les bras sous la chaise et attraper le barreau du bas. Soulever le moins possible les fessiers. Relâcher la tête.



Adho Mukha Svanasana sur la chaise
Pour allonger le dos.
Au besoin minimiser l'extension des jambes pour maximiser l'extension du dos.
Si les épaules sont fragiles, faire la posture face au mur, assis sur la chaise, en montant les mains le plus haut possible sur le mur.



Ardha Viparita Karani
Les pieds sur la chaise, le
bassin sur un bolster.
Ouvrir la poitrine, et tourner
les paumes de mains vers le
plafond.
Expirer dans la profondeur
de l'abdomen.



Savasana : un repos bien mérité



Bravo Brigitte, Jeanine, Chantal et Marie Thérèse!

Merci d'avoir accepté de partager ces photos pour permettre à d'autres pratiquants de profiter de cette série et de pouvoir la refaire chez eux, s'ils le souhaitent.

Vous serez, j'en suis sûre, une source d'inspiration.
Vous l'êtes déjà pour moi.

Hélène Artaud

www.yoga-petits-pas.fr

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