

BONNES VACANCES !!!

Une suggestion...

Pour bien profiter des vacances, que ce soit maintenant ou bien un peu plus tard, prenez de bonnes résolutions :

A) **4 Salutations au soleil** chaque matin (ou à un autre moment) : durée de 10 minutes environ.

<http://www.casayoga-paris.fr/salutation-au-soleil-hatha-yoga.html>

B) **Une séance de 23 minutes assez complète, à effectuer régulièrement, toujours à la même heure**

[Yoga Doux du Matin - Calme & Sérénité - YouTube](#)

C) **Méditation**

Chaque jour (le matin au réveil de préférence, avant ou après le petit déjeuner) : accueillir 10 minutes d'immobilité, en silence, en dehors des sollicitations habituelles, assis sur une chaise ou un coussin, le dos droit.

D) **Mantra**

Exemple 1 : GAYATRI mantra (vidéo téléchargeable [ici](#))

OM BHUR BHUVAH SVAHA

TAT SAVITUR VARENYAM

BHARGO DEVASYA DHIMAHI

DHIYO YONAH PRACHODAYAT

Exemple 2 : JAY SHRI MA, KALI KALI MA

E) **Salutation à la lune**

<https://www.youtube.com/watch?v=65YJr0iaGY0>

F) **Une pratique régulière de yoga (de préférence à horaires fixes prévus à l'avance).**

Par exemple : la dernière séance de l'année, très simple, qui dure 45 minutes environ.

a. *Quelques mouvements d'échauffement de la nuque, des épaules et du bassin.*

b. *Buste au sol, genoux pliés, répéter 3 fois l'enchaînement suivant (5 respirations pour chaque partie) :*

- vague (ondulation des dernières vertèbres de la colonne vertébrale),
- demi-pont,
- demi-pont bras étirés au sol derrière la tête,
- la posture du bâton
- balancements genoux entourés par les bras.

- c. *Posture de la barque (tonification des abdominaux) - <http://laroutedelaforme.fr/yoga-naukasana-la-posture-de-la-barque/>*
- d. *Torsion au sol (chaque côté tenu 12 respirations) : genoux d'un côté, visage orienté de l'autre côté. Augmenter peu à peu la durée des rétentions poumons pleins et poumons vides.*
- e. *Enchaînement : Chat-chien/Chat Etiré/Feuille pliée à répéter 3 fois. 4 respirations pour chaque partie (chat-chien, etc.)*
- f. *Debout : étirement vertical puis étirement latéral*
- en appui sur le pied gauche, étirement du bras gauche vers le ciel, le coude tenu par la main droite, ouverture en demi-lune pour étirer latéralement le côté gauche
 - idem de l'autre côté
- g. *Poupée de chiffon : incliné vers l'avant, les bras ballants et la tête relâchée. Transformer en posture de la PINCE.*
- h. *Equilibre : 12 respirations de chaque côté*
- comme l'étirement latéral, en restant vertical, en appui sur le pied gauche. Le genou droit plié
 - même chose de l'autre côté
- i. *Postures inversées : posture en L, puis chandelle*
- j. *Repos allongé sur le sol quelques minutes ou un temps de méditation (prévoir une sonnerie à la fin pour se libérer du temps à surveiller).*