

SESSION DE HATHA YOGA AUDIO

#5 – Réveil du matin avec la salutation au Soleil - 9 min

Des postures de yoga adaptées à tous.

Quelques postures pour réveiller votre corps doucement, en présence.

Belle journée

Helene

Pour la Salutation au Soleil, nous avons la chance d'avoir des dessins de Sophie Truant (<https://www.instagram.com/illustrationst/>). Nous avons créé ensemble ce poster pour Hachette Pratique. Merci à Sophie et à Hachette pour me permettre cette utilisation personnelle.


Néanmoins, une différence, dans l'enregistrement je commence par la jambe gauche à l'arrière...vous allez vous en sortir 😊

The image shows a handwritten signature in dark blue ink. The name 'Hélène Jamesse' is written in a cursive style. A small asterisk is placed above the letter 'e' in 'Jamesse'. A long, sweeping underline starts from the bottom of the 'e' and extends to the left, underlining the entire name.

helene-jamesse.com

LA SALUTATION AU SOLEIL SIMPLISSIME

La Salutation au Soleil est un enchaînement complet. Pratiquez-la lentement pour réveiller et étirer le corps ou de façon tonique pour le muscler et travailler votre cardio.

<p>Bienfaits</p> <p>Renforce les muscles</p> <p>—</p> <p>Assouplit les articulations</p> <p>—</p> <p>Stimule le système digestif</p>	 <p>1. Les mains sur le cœur Expirez, les mains jointes devant le cœur.</p>	 <p>2. Les bras levés Inspirez, étirez-vous vers l'arrière les bras levés.</p>	 <p>3. La pince debout Expirez, penchez-vous, les mains de chaque côté des pieds.</p>	 <p>4. Le cavalier Inspirez, étirez la jambe droite à l'arrière, le menton étiré vers le haut.</p>
 <p>5. La planche Retenez le souffle. Étirez la jambe gauche à l'arrière, alignez le corps.</p>	 <p>6. Les huit points au sol Expirez, posez le menton et la poitrine au sol. Les fessiers sont soulevés.</p>	 <p>7. Le cobra Inspirez, glissez vers l'avant puis le haut, étirez le menton, les hanches au sol.</p>	 <p>8. Le chien tête en bas Expirez, soulevez les hanches, tendez les jambes et les bras.</p>	 <p>9. Le cavalier Inspirez, ramenez la jambe droite à l'avant, le menton étiré.</p>
 <p>10. La pince debout Expirez, ramenez la jambe gauche à l'avant, la tête vers les genoux.</p>	 <p>11. Les bras levés Inspirez, remontez et étirez-vous vers l'arrière, les bras levés.</p>	 <p>12. Les mains sur le cœur Expirez, descendez les mains, jointes devant le cœur.</p>	 <p>13. Les bras levés Inspirez, étirez-vous vers l'arrière les bras levés.</p>	 <p>14. La pince debout Expirez, penchez-vous, mains de chaque côté des pieds.</p>
 <p>15. Le cavalier Inspirez, étirez la jambe gauche à l'arrière, menton étiré vers le haut.</p>	 <p>16. La planche Retenez le souffle. Étirez la jambe droite à l'arrière, alignez le corps.</p>	 <p>17. Les huit points au sol Expirez, posez le menton et la poitrine au sol. Les fessiers sont soulevés.</p>	 <p>18. Le cobra Inspirez, glissez vers l'avant puis le haut, étirez le menton, les hanches au sol.</p>	 <p>19. Le chien tête en bas Expirez, soulevez les hanches, tendez les jambes et les bras.</p>
 <p>20. Le cavalier Inspirez, ramenez la jambe gauche à l'avant, le menton étiré vers le haut.</p>	 <p>21. La pince debout Expirez, ramenez la jambe droite à l'avant, la tête vers les genoux.</p>	 <p>22. Les bras levés Inspirez, remontez et étirez-vous vers l'arrière, les bras levés.</p>	 <p>23. Les mains sur le cœur Expirez, descendez les mains, jointes devant le cœur.</p>	