

SESSION DE HATHA YOGA AUDIO

#3 – La salutation au soleil - 55 min

Des postures de yoga adaptées à tous.

Le yoga est une pratique, une discipline de vie qui va au-delà de ces quelques postures. C'est un chemin que je commence à peine depuis quelques années. J'en saisie à chaque étape de ma vie une nouvelle dimension.

Ce que je vous propose ici est un moment calme et lent où vous pouvez être en contact avec votre corps et votre respiration. Prenez bien le temps d'inspirer et d'expirer à chaque mouvement, laissez l'intelligence de votre corps se mettre en action.

Vous entendrez des bruits de bouche, de respiration... bref vous êtes en live et le son est un métier... qui n'est pas le mien. Merci de votre indulgence 😊 j'essaie de l'être moi aussi et de lâcher prise sur ces détails.

Merci de votre patience.

A votre disposition pour répondre à vos questions ou accueillir vos retours
helennejamesse@pm.me

Belle session à toutes et à tous,

Helene

Le dessin est aussi un métier ☺



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 😊

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>	

Helène Jamesse

helene-jamesse.com