



Surya Namaskar B Ashtanga Vinyasa Yoga



Respiration profonde

Orteils étirés / Rotules remontées / Coccyx poussé vers pubis / Doigts séparés des pouces / Sternum soulevé / Epaules larges et basses / Tête droite
Regard détendu à l'horizon

→→ Insp →→

Plier les jambes, cuisses à l'horizontale (!) tout en abaissant les bras étirés le long du corps pour les soulever à la verticale en tendant les jambes / Cœur ouvert / Omoplates abaissées / Ventre détendu
Regard se portant en détente vers les pouces

→→ Exp →→

Plongée vers la flexion en gardant le tronc en extension aussi longtemps que possible
Regard sourcils / Orteils étirés / Rotules et coccyx soulevés / Vers la fin, menton vers la poitrine, le regard se portant vers le nez



Insp

Se rouvrir en montant le le coccyx et déployant le sternum / Pour étirer le cou, les omoplates s'abaissent vers le bassin
Regard sourcils

→→ Exp →→

Plier les genoux pour sauter en bâton, à quelques cm du sol
Pubis tiré vers le nombril / Omoplates reculées / Sommet du crâne poussant vers l'avant et talons vers l'arrière
Faces internes des genoux soulevées
Regard vers le nez si la tête est parallèle au sol ou entre les sourcils si la tête est rejetée en arrière

→→ Insp →→

Quitter le bâton en soulevant le coccyx pour le pousser vers le pubis et lancer l'étirement de l'avant de la colonne vers le sommet du front / Epaules larges Omoplates abaissées / Chevilles en extension / Petits orteils étirés et pressant le sol / Faces internes des genoux vers le ciel / Regard entre les sourcils



Exp

Orteils étirés, talons vers le sol, rotules et ischiens ascendants / Peau entre pouces et indexes plaquée au sol / Extérieur des épaules et triceps vers le sol / Intérieur des avant-bras vers le ciel / Colonne étirée vers le coccyx / Menton poitrine / Regard nez

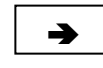
Insp

Plaque le bord ext. du talon
Etirer la face int. de la jambe jusqu'aux mains / Hanche avant poussée à l'int. / Cuisse et tibia à angle droit
Regard vers les pouces

Exp

→→ Insp →→

Exp



Insp

Exp

→→ Insp →→

Exp / 5 resp. profondes

Insp

Sur l'inspir, sauter entre les mains pour arriver jambes tendues, cœur ouvert, tête rejetée en arrière, regard entre les sourcils. Le ressort s'arme à la fin de la 5^e exp dans le chien tête en bas en pliant légèrement les jambes tout en maintenant le coccyx ascendant et en portant le regard entre les mains pour ouvrir le cœur



Exp

→→ Insp →→

Exp regard à l'horizon

Retrouver la maîtrise de soi en salutation.
Puis respirations calmes et profondes en assise ou Savasana.
Ne pas laisser retomber l'énergie.