

Poses de yoga

Débutant

Ces mouvements de base du yoga sont un excellent moyen d'étirer vos muscles et de stimuler la circulation sanguine.

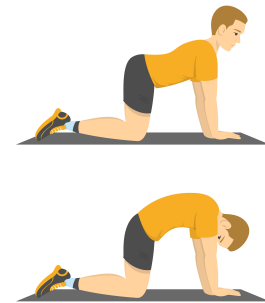
Pose de l'enfant

Commencez par vous mettre à genoux et écartez-les de la largeur des épaules, le dessus de vos pieds touchant le sol et les gros orteils. Tendez les bras devant vous et penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce qu'ils reposent sur le sol et que votre ventre repose entre vos cuisses. Maintenez cette position pendant 30 secondes.



Poses du chat et de la vache

Commencez par vous mettre à quatre pattes, les deux pieds écartés de la largeur des épaules. Inspirez et laissez tomber votre ventre vers le tapis tout en soulevant votre menton et votre poitrine et en regardant vers le plafond. Éloignez vos épaules de vos oreilles. En inspirant, ramenez votre ventre vers votre colonne vertébrale et arrondissez votre dos vers le plafond tout en regardant le sol. Répétez 3 à 5 fois.



Pose du chien tourné vers le bas

Commencez par vous mettre à quatre pattes, les deux pieds écartés de la largeur des épaules. Reculez vos orteils et soulevez vos hanches en l'air tout en redressant vos jambes. Écartez le bout de vos doigts et élargissez vos clavicules, éloignez vos omoplates de vos oreilles tout en laissant pendre votre tête. Sentez vos talons s'enfoncer dans le sol. Maintenez cette position pendant 30 secondes. Pour relâcher, expirez, pliez les genoux et ramenez-les au sol.

