

Yogidumonde

Posture de la vache



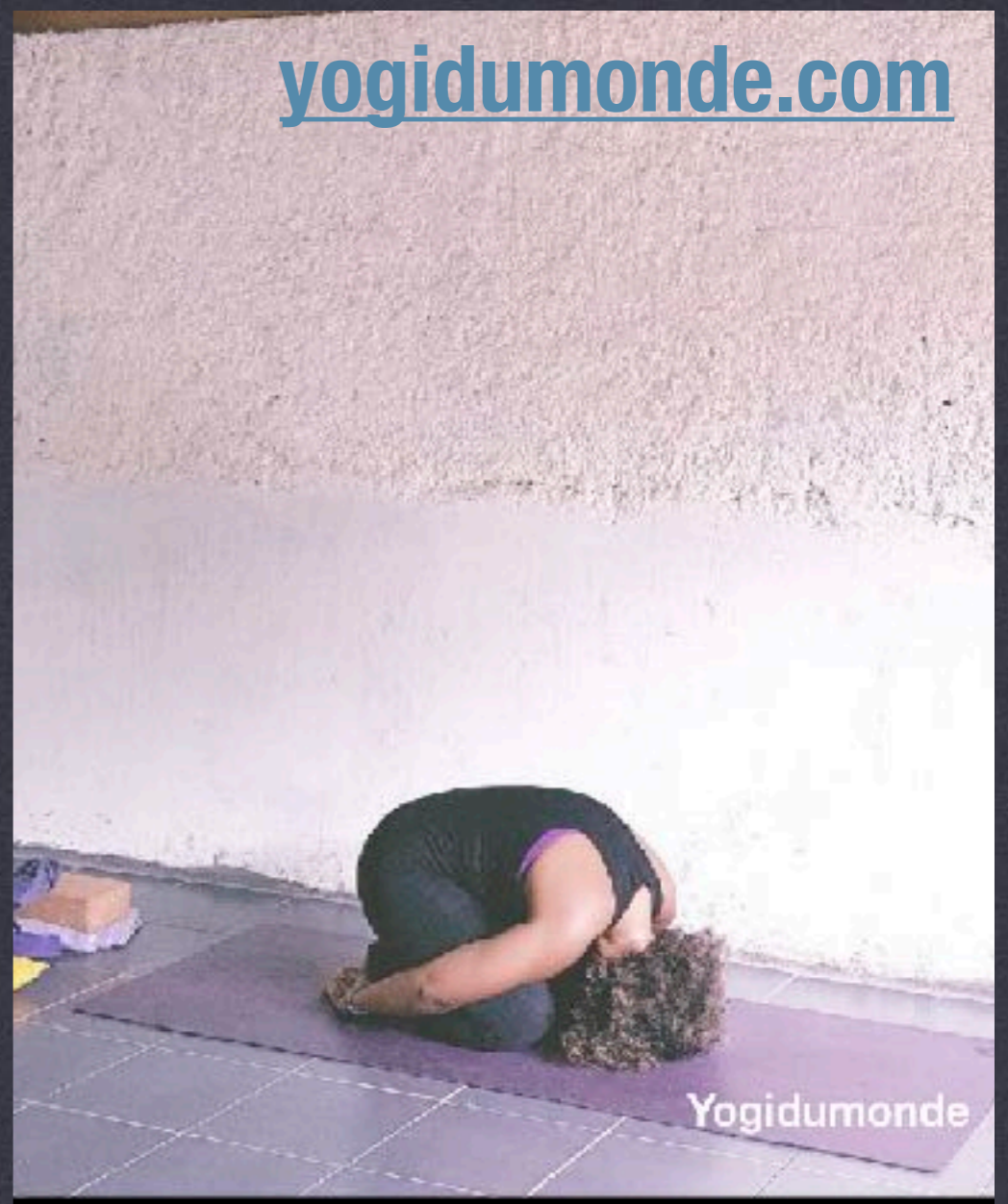
Yogidumonde

Posture du chat



Yogidumonde

Posture du chien tête en bas



Yogidumonde

Posture de l'enfant

BIEN-ÊTRE

# 4 POSTURES DE YOGA POUR SOULAGER LE DOS

TEMPS

2/3 MIN PAR POSTURE

MATÉRIEL

DRAP DE BAIN OU TAPIS AU SOL

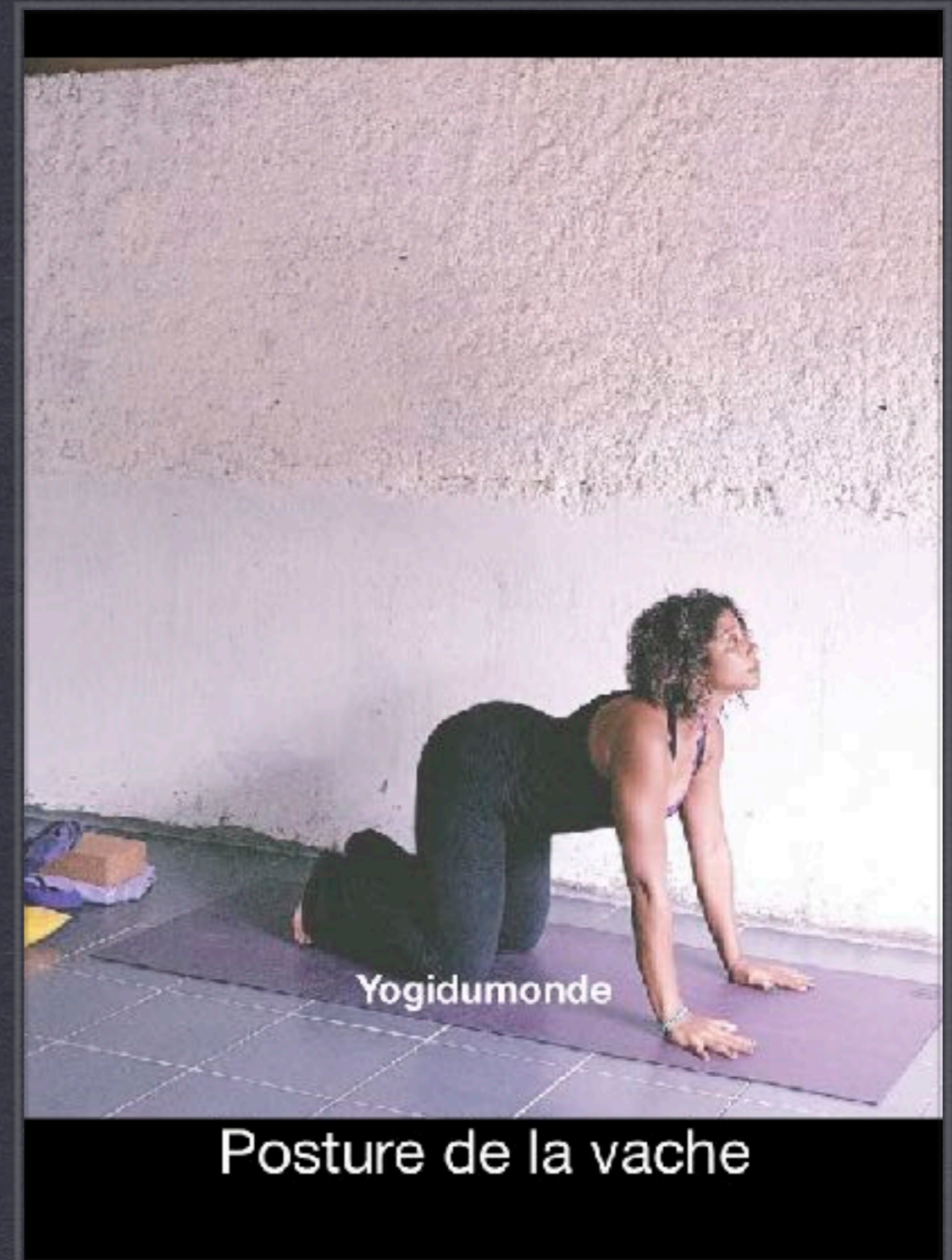


# POSTURE DE LA VACHE

*Elle va de pair avec la posture du chat.*

- Placez-vous genoux et mains au sol, mains écartées de la largeur des épaules, genoux de la largeur du bassin.
- Regardez droit devant.
- Étape 1 : inspirez par le nez en levant la tête et en creusant le dos autant que possible, les pointes des pieds à plat sur le sol.

Passez à la fiche suivante pour l'étape 2.



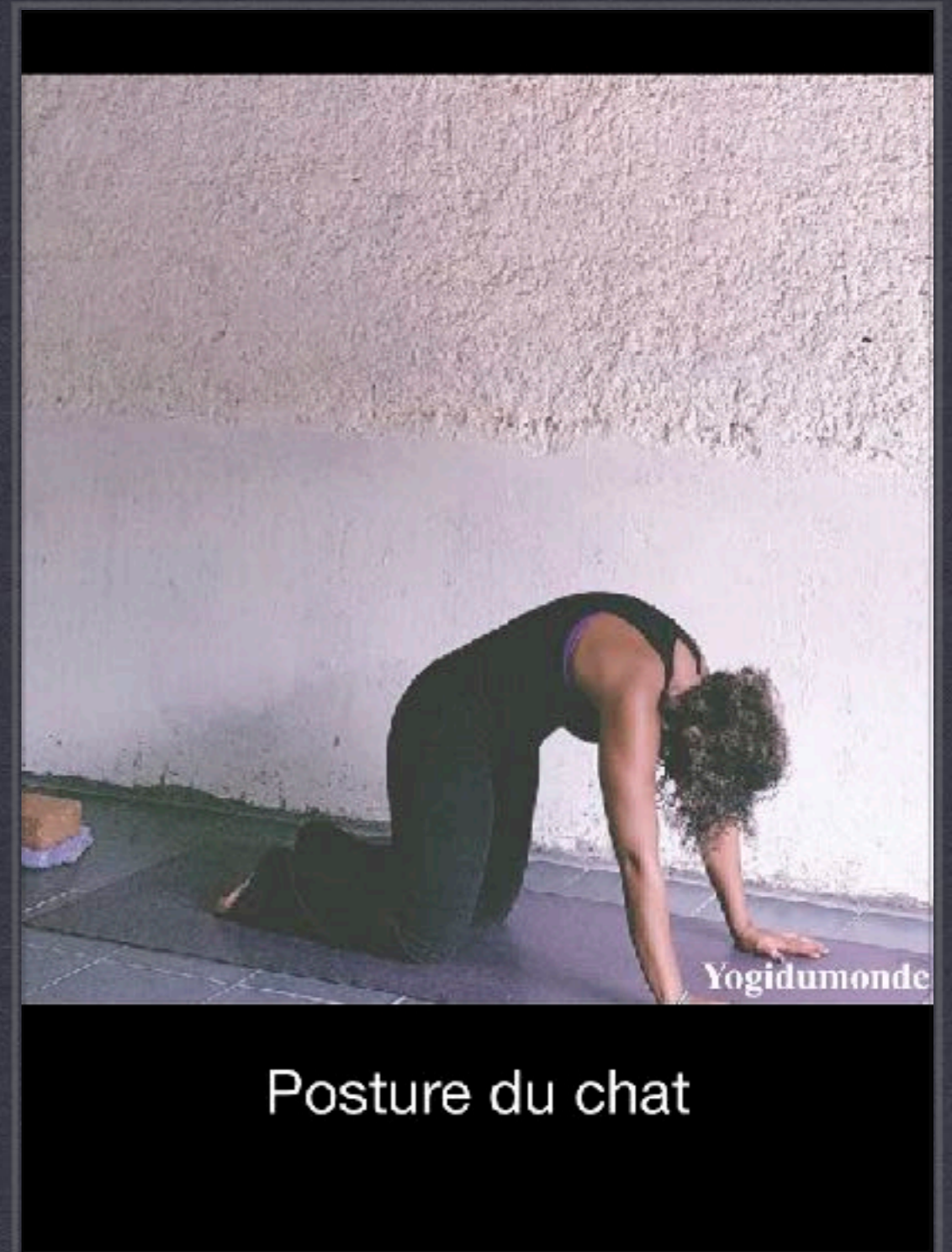


# POSTURE DU CHAT

Elle va de pair avec la posture de la vache

- Étape 2 : prenez appui **sur la pointe des pieds**. Expirez par la bouche pour commencer en abaissant la tête entre les bras en arrondissant le dos et en regardant vers le sol.

Réalisez l'exercice en alternant les 2 étapes, d'abord lentement, avec des respirations lentes et profondes, **puis plus rapidement, en inspirant et en expirant uniquement par le nez.**





# POSTURE DU CHIEN TÊTE EN BAS

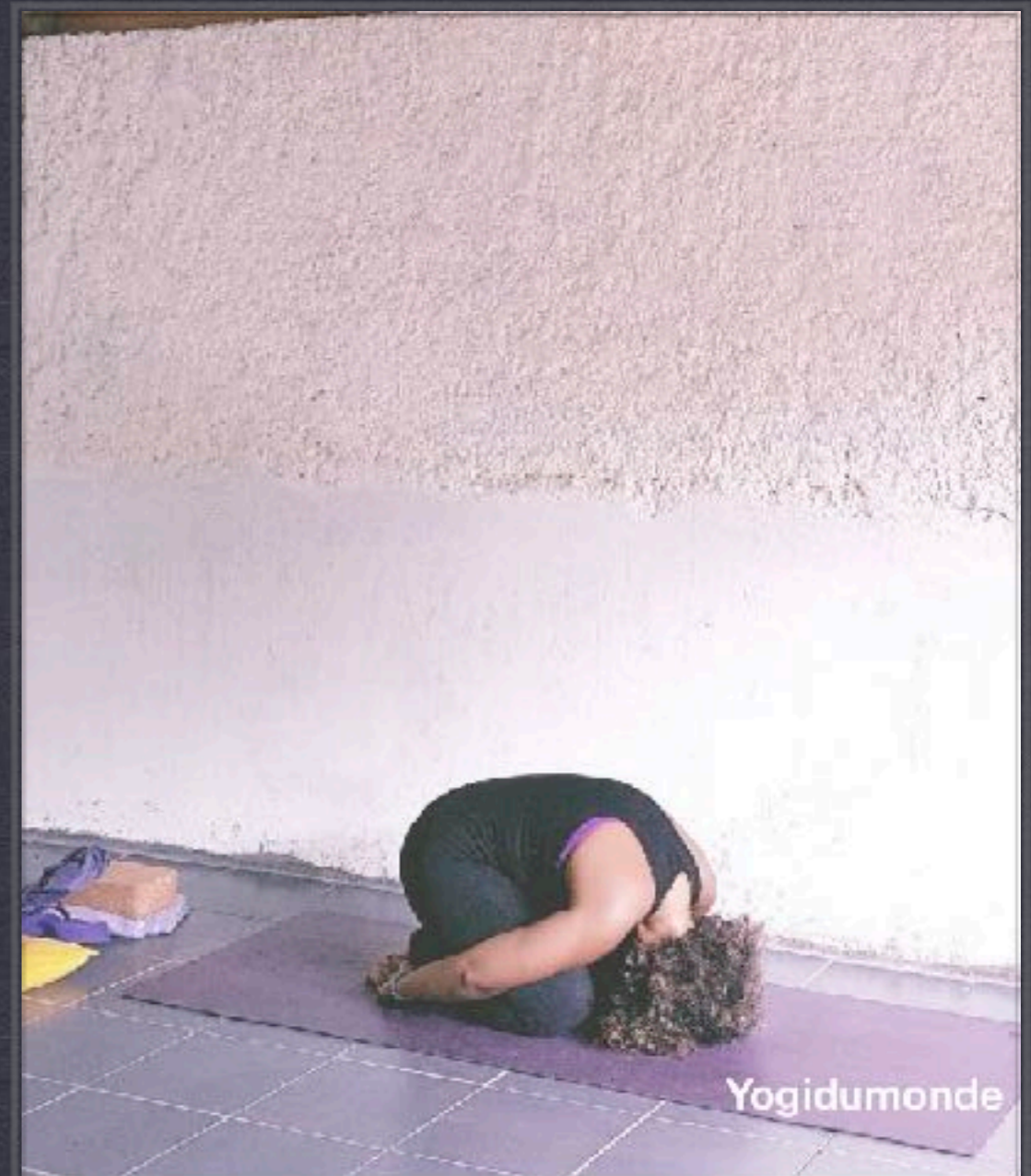
- \* Mettez-vous à genoux, les mains posées à plat sur le sol en dessous des épaules
- \* Inspirez, repliez les orteils sur le sol, écartez les doigts, les mains bien ancrées au sol.
- \* Expirez, poussez dans les mains en inclinant la poitrine vers le sol, tendez les jambes.
- \* Maintenez la posture sur 3 respirations.





# POSTURE DE L'ENFANT

- \* Mettez-vous à genoux, assis sur les talons, à l'arrière de votre tapis.
- \* Grandissez-vous et regardez devant vous. Inspirez.
- \* Expirez, penchez-vous en avant, rentrez le menton et posez la tête au sol. Les bras sont le long du corps.
- \* Maintenez la posture pendant 3 à 5 respirations.
- \* Pour revenir en position assise, posez les mains à plat sur le sol et poussez lentement afin de vous redresser en inspirant.



Posture de l'enfant