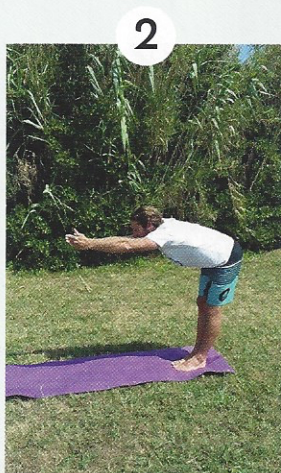
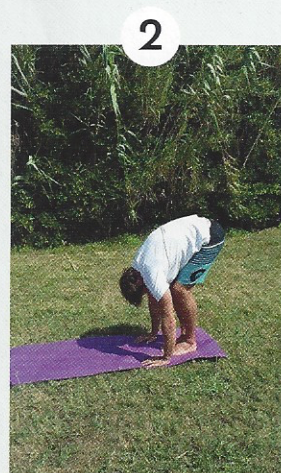


INSPIRATION



EXPIRATION



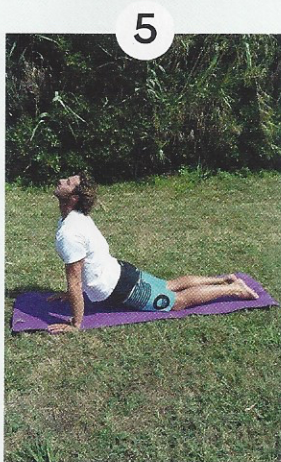
FIN D'EXPIRATION

APPRENTISSAGE D'UNE SALUTATION AU SOLEIL...

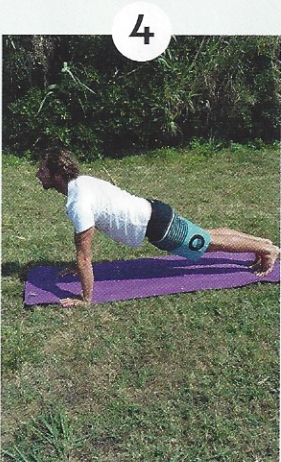
La salutation au soleil est un exercice simple et accessible à tous, seul ou en groupe qui ne prend que quelques minutes par jour (3 à 10 minutes). Elle ne coûte rien, n'exige aucun équipement spécifique. Elle se compose d'une succession de 12 mouvements, à répéter plusieurs fois de suite. Elle met en action toute la musculature du corps et conditionne pour des postures ultérieures. Elle est tout à fait adaptée à une phase d'échauffement aussi bien sur le plan musculaire que cardio-respiratoire.



INSPIRATION



POSTURE DU COBRA



TEMPS D'APNÉE



EXPIRATION

Effets bénéfiques:

- tonifie le système digestif ; elle masse les viscères et active la digestion
- renforce la sangle abdominale.
- oxygène le sang grâce à la synchronisation respiratoire et la biomécanique respiratoire.
- tonifie le système nerveux grâce aux elongations et flexions successives de la colonne vertébrale.
- favorise le sommeil par son action sur le système nerveux

Les phases respiratoires sont primordiales. Lors de la pratique du yoga, l'inspiration s'effectue sur les mouvements d'ouverture alors que l'expiration se fera sur les mouvements de fermeture.

! DURANT LA PRATIQUE DU YOGA, AUCUNE DOULEUR NE DOIT APPARAÎTRE, IL Y A TOUJOURS POSSIBILITÉ D'ADAPTER LE MOUVEMENT OU LA POSTURE. IL EXISTE PLUSIEURS SALUTATIONS AU SOLEIL, CELLE DÉCRITE CI-DESSOUS EST UNE PREMIÈRE APPROCHE.

0

- Temps Expiratoire
- En position debout, gros orteils au contact l'un de l'autre, talons écartés de quelques centimètres.
- Mains jointes devant la cage thoracique, pouce en appui sur le sternum. Colonne vertébrale érigée. Prendre le temps de sentir sa respiration.
- Cette posture initiale, se réalise sur un temps expiratoire.
- Conseils: Sentir l'appui de ses pieds dans le sol, visualiser son bassin, sa colonne vertébrale. Le contact des pouces sur le sternum permet de sentir l'expiration. Peut être réalisé sur plusieurs cycles respiratoires. Le temps de s'approprier la posture et de prendre conscience de la respiration.

1

- Temps inspiratoire
- **Position debout**, comme précédemment.
- lever les bras vers le ciel sur l'inspiration. Le regard suit le mouvement et se projette vers le ciel.
- Conseils: Sentir l'étirement général, l'étirement de la colonne vertébrale, le mouvement des omoplates ainsi que l'ancrage des pieds dans le sol
- Objectif de la posture: l'élévation des bras en coordination avec l'inspiration permet d'assouplir le fascia thoraco cervical et donner de la mobilité à vos articulations cervicales et thoraciques trop souvent en flexion vers l'avant.

! LE MOUVEMENT DOIT SUIVRE LE RYTHME DE L'INSPIRATION ET NE JAMAIS SE TERMINER EN APNÉE. POUR UN DÉBUTANT, LES BRAS N'ARRIVERONT PEUT-ÊTRE PAS EN HAUT, L'ESSENTIEL EST DE PRÉSERVER L'INSPIRATION.

2

- Temps expiratoire.
- De la position 1, expirer à fond, pour poser les mains au sol. Lors de la flexion contrôlée du buste, garder la colonne vertébrale droite, étirée, et un maximum les mains derrière les oreilles. Tout le corps doit s'étirer durant la descente.
- Cet exercice tonifie le dos durant la descente. C'est également une posture d'étirement de la chaîne postérieure (mollet, ischio jambier, paravertébraux muscles rétractés chez le kayakistes).
- Conseils: Plier les genoux pour poser les mains au sol.

! SI UNE DOULEUR AU DOS SURVIENT, VENIR POSER LES MAINS AU SOL, EN DÉROULANT LE DOS VERTÈBRE PAR VERTÈBRE.

3

- Temps inspiratoire
- Lever la tête et le regard tout en allongeant la colonne vertébrale
- Travail de l'inspiration en flexion de hanche

4

- Jumper pour arriver en planche.
- Stimule la sangle abdominale et la stabilité des épaules.
- Conseils: Epaule au-dessus des mains, bassin stable et prise de conscience des appuis des pieds. Si difficultés à jumper venir en position en marchant.

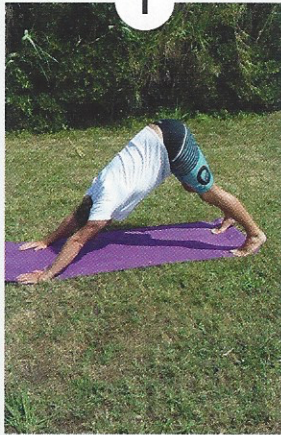
! A LA POSITION DE VOTRE DOS. LE BASSIN EST STABLE, LES ABDOMINAUX ENGAGÉS.

5

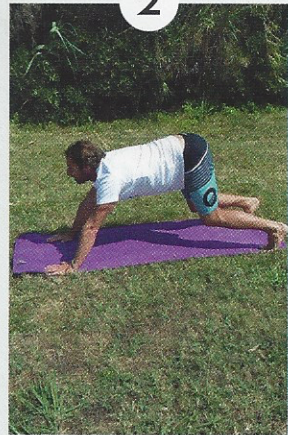
- Temps inspiratoire
- Appui sur les paumes de mains, pousser le menton vers le ciel, serrer les omoplates pour activer les dorsaux, ouvrir la cage thoracique, sternum, clavicule,
- Cette posture se fait de façon progressive, sans douleur lombaire. Etirement de la chaîne antérieure (abdominaux- hanches). Agit sur la colonne vertébrale. Irrigation de la moelle épinière. Tonification viscères. Pallie aux postures de flexion (penchée sur notre bureau de travail).

VARIANTE DÉBUTANT

1

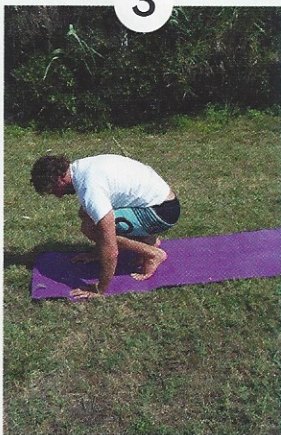


2

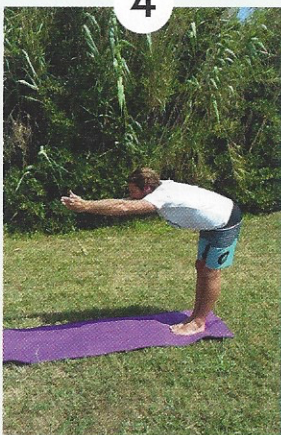


CHIEN TÊTE EN BAS

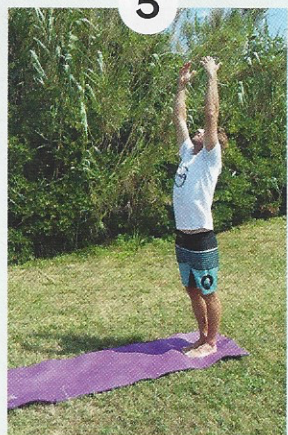
3



4



5



1

- Temps expiratoire
- A quatre pattes. Les mains sont posées à plat (les doigts sont ouverts) bien parallèles, dans le prolongement des épaules. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin, dans l'alignement des mains. Mettez-vous sur la pointe des pieds puis lentement, poussez votre bassin vers le haut en tendant les bras et les jambes. Les ischions montent vers le ciel. Avec vos mains, faites comme de petits pas en avant pour étendre peu à peu la colonne vertébrale. Les pieds doivent venir se poser à plat sur le sol. La tête reste vers le bas.
- Postures d'équilibre (puissance et stabilité) des flexions avant (détente et apaisement) et des postures inversées, en régénérant les cellules et en irriguant le cerveau. Le chien tête en bas ouvre les épaules et renforce le haut du dos, c'est une excellente préparation pour les postures inversées. Vous étirez à la fois vos ischio-jambiers et vos mollets. Petite astuce si vous ressentez une certaine raideur dans les jambes: fléchissez les genoux afin de pouvoir garder la longueur depuis le sommet du crâne jusqu'au coccyx. Enfin et surtout, vous apaisez profondément votre esprit et cultivez votre force. L'étirement du buste, du diaphragme associé à une respiration lente et profonde, ralentit les battements du cœur. Le relâchement total de la tête, des trapèzes et de la peau du front, calme le mental et relaxe.
- Consignes de sécurité: tournez bien les épaules vers l'extérieur pour libérer l'espace entre les omoplates. Les avant-bras s'éloignent ainsi du sol et naturellement la colonne retrouve une position neutre. Rentrez les basses côtes pendant toute la durée de l'exercice.

2

- Temps inspiratoire.
- Relever le menton, ouvrir le sternum, serrer les omoplates, plier les genoux.
- Travail de l'ancrage au sol
 - 4 appuis.
 - Tonicité de la sangle abdominale
 - Tonicité de la ceinture scapulaire.

3

- Temps expiratoire
- Rapprocher les pieds des mains soit en marchant à petits pas, soit grâce à un jump, les 2 pieds en même temps.
- Travail circulatoire, mobilité des hanches et tonicité globale

4

- Temps inspiratoire
- De la position main au sol, pousser bras tendus au niveau des oreilles, étirer sa colonne vertébrale, regarder devant soi et remonter bras au ciel, en position debout.

5

Terminer la salutation au soleil sur un temps expiratoire, en descendant les pouces au niveau du sternum. Cette posture initiale et finale peut être maintenue quelques temps pour ressentir son corps, ainsi que les bienfaits de la salutation au soleil (augmentation de la fréquence cardiaque, effet sur la circulation, effet sur l'ensemble de nos chaînes musculaires postérieures, antérieures, effet sur notre respiration et nos muscles inspireurs, effet sur la concentration, vitalisant, effet sur notre équilibre par l'ancrage et la concentration dans ses appuis.

Dans un second numéro des postures d'Hatha yoga...

