



Séquence
d'initiation

Introduction

Le Yoga est une discipline apparue en Inde il y a 6000 ans.

En langue sanscrite; le mot Yoga signifie Union: l'union entre le corps physique; le mental (pensées; émotions; âme) et l'Univers. Les premiers Yogis étaient des sages qui menaient une vie simple en harmonie avec la Nature; voilà pourquoi les positions de Yoga (Asanas) portent des noms inspirés de la Nature (Montagne; Arbre; Animaux; Formes...)

Ce document présente une séquence initiale de 22 positions qui vous aidera à débiter la pratique du Yoga à la maison à votre rythme.

Bonne pratique à tous et à bientôt sur les tapis de Yoga!

Tomas & Olga



>>> Petit message video:

<https://drive.google.com/open?id=1HtO-WmZleajY0TQu-PIXTJHCqdx1cyBw>

Posture 1 :

“ Om ”





Posture 2 : “La position de l’Enfant”
(Adha Mukha Virasana)



Posture 3 :

“La Montagne”

(Tadasana)



Posture 4 :

“L’ Arbre”
(Vrksasana)



Posture 5 :
“Bras vers le haut”
(Urdhva Hastasana)



Posture 6 :

“Tête de Vache”

(Gomoukhasana)

Posture 7:
“Namashkar ”
(Paschima Namaskarasana)





Posture 8 :
“Triangle”
(Utthita
Trikonasana)



Posture 9 :
“Le Guerrier 2”
(Virabhadrasana 2)



Posture 10 :
“Les pieds écartés”
(Prasarita Padottanasana)



Posture 11 : “Extension intense en avant”
(Uttanasana)



Posture 12 :
“Le Chien
museau vers le bas”
(Adho Mukha Svanasana)



Posture 13 :
“Le Chien
museau vers le haut”
(Urdhva Mukha Svanasana)



Posture 14 : “Le Cobra”

(Bhujangasana)



Posture 15 : “La Sauterelle”
(Salabhasana)



Posture 16 : “L’arc”
(Dhanurasana)



Posture 17 :

“Les 2 jambes pliées sur le ventre”

(Dvipada Pavanamuktasana)



Posture 18 :
“De vie à trépas”
(Savasana)



Posture 19 :
“Retour de Savasana
yeux fermés sur le côté”



Posture 20 :
“Symbole de connaissance”
(Djnyana Mudra)



Posture 21 : “Sortie de pratique”



Posture 22 : “Remerciements”

Bonne pratique !

Note:

This document was created for yoga introduction and practise support of IFS elementary school children.

Practise under supervision of adults is recommended.

For comments or further editing/distribution needs please contact OlgaYogaStudio@gmail.com

In Yoga it is important to listen to your body and respect its limits on any given day.

if you feel discomfort or strain; gently come out of the pose.

All rights reserved.

