



Rituels de yoga



Le réveil du corps

Pour se réveiller ou lorsque l'on est fatigué :

- Bailler en ouvrant grand la bouche, s'étirer (3 fois)
- Inspirer en montant les épaules et en serrant les poings, souffler (rapidement pour se réveiller ou le plus longtemps possible pour se calmer) (3 fois)
- masser son corps -> C'est un rituel que je fais en anglais. Je commence par leur apprendre 3 parties du corps en anglais que l'on masse aléatoirement puis chaque jour j'ajoute une partie.

Pour se reconcentrer :

L'histoire de l'arbre.

Debout : C'est l'histoire d'un arbre qui pousse, qui pousse, qui pousse jusqu'à toucher le ciel (étirer son corps jusqu'au plafond). Il y a un peu de vent, ses branches balancent doucement puis un peu plus vite (balancer les bras). Maintenant c'est la tempête, les branches balancent de plus en plus fort. Puis la tempête se calme, les branches bougent moins fort. Maintenant il ne pleut, plus l'arbre secoue ses branches pour faire sécher ses feuilles (secouer les bras). Le soleil est revenu, l'arbre se remet à pousser, pousser jusqu'à toucher le ciel ciel (étirer son corps jusqu'au plafond). Et on relâche. On détend les épaules.

La plongée sous-marine :

https://force4.tv/index/video_watch/1316

Défis sportifs

Une fois les différentes postures apprises on peut enchaîner plusieurs postures :

[dc3a9fis-sportifs.pdf \(wordpress.com\)](https://dc3a9fis-sportifs.wordpress.com)