

Une séance de DIVA YOGA : <https://www.youtube.com/watch?v=VffjGz7zZ5g>

Dans l'ordre :

- Prise de conscience
- Respiration complète : inspir : ventre, côtes s'écartent, poitrine et niveau clavicules à l'expir elle commence par le haut, cela dépend des écoles.
Posture orteils vers le sol. Bien suivre ses conseils. Si vous ressentez une douleur sauter cette posture.
- Etirement au sol, sur le dos
- La table (base du pouce et de l'index dans le sol) suivi de chien / chat. Sur l'expir ne pas casser le dos = répartir l'arrondi sur toute la cv.
- Puis retour table et passer en chien tête en bas
Dans cette posture poser les talons au sol n'est pas le but mais étirer le dos. Si ça tire trop vous pouvez dans cette position faire une marche sur place. Ensuite marcher vers les mains et dérouler le dos.
- La montagne, pieds largeur du bassin, appui sur la base de l'orteil, pubis vers le nombril, le dessus de la tête vers le ciel, épaules basses et en arrière, bras le long du corps doigts longs.
- Enchaîner avec respiration du soleil puis les flexions latérales en demi-lune.
- Posture de la planche : bien suivre les conseils, pubis aussi vers le nombril.
- Quitter en passant par le chien tête en bas ou posture de l'enfant ou les deux.
- Passer sur le dos pour faire le pont avec ou sans l'aide d'un bloc.
- Retour jambes pliées sur le ventre.

Puis relax.

Pour certaines personnes : elles peuvent ajouter un triangle après la demi-lune et un guerrier ou les deux.

D'autres auront peut-être aussi envie d'ajouter la posture du Dieu des Vents, une vidéo de DIVA YOGA / https://www.youtube.com/watch?v=YiB_VzOzbc Et ou bien même ne pratiquer que cet exercice.

Et une dernière suggestion une torsion assise avant le relax avec toujours les conseils de DIVA YOGA : <https://diva-yoga.com/blog/postures-de-yoga-pour-le-printemps/>