



LA SÉRIE COMPLÈTE DES ÉTIREMENTS

Vous trouverez ci-dessous les 14 Stations que l'on peut utiliser dans un cours de yoga dynamique.

Par extension, cette structure peut être utilisée pour construire n'importe quel cours de yoga, en tant qu'elle facilite les enchainements des différents types de postures.

SEBASTIEN
DUPONT

LES INDISPENSABLES

Série complète des étirements

Buts :

- Étirer tout le corps en 60 à 90 minutes. · Masser tous les organes.
- Préparer le corps au prāṇāyāma.

Matériel :

- Deux sangles.
- Deux blocs.

Durée :

- 60 à 120 minutes selon le nombre de séries et le durée de maintien des postures.

Série :

- Ouverture des hanches (bhadraśana, mālakarāśana, avaghatāśana, sahaśana, upaviṣṭāha koṇāśana, bhekaśana...).
- Flexions avant assises, une jambe tendue devant (jānu-śīrṣāśana, etc.). Demi pont après le premier côté, pont après le deuxième côté
- Flexions arrière assises, une jambe tendue derrière (kapotāśana etc.). Flexion arrière sur le ventre (dhanurāśana etc.) une fois après chaque côté posture de l'enfant
- Chandelle et poisson.