

SEANCE DE YOGA WHEEL (respiration libre dans chacune de ces postures)

<p>1-Assis sur le tapis, venir placer la roue de yoga à l'arrière de votre dos et en contact avec celui-ci.</p>	
<p>2-Assis, les mains posées au sol de chaque côté du bassin, poser la roue à l'arrière du bassin, la roue est en contact avec le bassin, puis laisser le bas du dos se poser sur la roue et masser le bas du dos (les doigts accompagnent le mouvement en glissant au sol).</p>	
<p>3-Assis, les mains posées au sol de chaque côté du bassin, poser la roue à l'arrière du bassin, la roue est éloignée du bassin-environ 10 à 15 cm-, puis laisser le milieu du dos se poser sur la roue et masser le milieu et le haut du dos, la tête est posée sur la roue. Les bras peuvent s'étirer vers l'arrière.</p>	
<p>4- Se placer dans l'assise en diamant, la roue est en contact avec le bassin.</p>	
<p>5- Venir poser le bas/milieu du dos sur la roue ; les mains de chaque côté de la roue. Montez le bassin sur l'expire. Vous sentirez un étirement de l'avant des cuisses dans cette posture.</p>	

6- Pour aller un peu plus loin en partant de l'assise en diamant, vous pouvez placer le haut du dos en contact avec la roue, la tête est posée sur la roue. Vous sentirez un étirement intense de l'avant du corps, des aines ainsi que des cuisses.



7- Assis les jambes allongées au sol, le dos bien droit. Placer les pieds à l'intérieur de la roue et tenir la roue. Vérifier la verticalité du dos.



8- Assis, jambes allongées, venir poser les pieds sur la roue de yoga et saisir celle-ci par les côtés. Excellent exercice d'étirement



9- S'allonger sur le dos, genoux pliés et pieds au sol, placer la roue devant le bassin. Monter le bassin en le basculant puis venir placer la roue sous le bassin afin de vous placer dans la posture du fauteuil renversé : viparita karani mûdra.



10- Pour travailler les abdos. A partir de l'assise en diamant, venir poser la roue à l'arrière, puis poser le dos des pieds sur la roue et poser les mains au sol, ensuite allonger les jambes sur l'expire



<p>et poser les genoux au sol sur l'inspire.</p>	
<p>11- Debout, venir plier la jambe droite et poser le pied à l'intérieur de la roue avant d'étirer la jambe vers l'avant. Il est également possible d'ouvrir la jambe vers la droite. Reprendre idem jambe gauche.</p>	
<p>12- Debout, allonger la jambe droite vers l'arrière, le genou gauche est plié, puis venir placer la roue en contact avec le haut de la cuisse droite. Allonger les bras vers le haut. Reprendre idem de l'autre côté.</p>	
<p>13 – Genou au sol, venir placer le pied droit sur la roue de yoga, la jambe gauche doit être suffisamment étirée vers l'arrière afin de bien étirer l'aine gauche. Les bras en élévation avec une extension de toute la face avant du corps. Puis reprendre idem de l'autre côté.</p>	
<p>14- Les avant-bras au sol, allonger la jambe gauche pour venir placer le dessus du pied (coup de pied) sur la roue de yoga, puis plier la jambe droite et enrouler le haut du corps pour diriger la pointe du nez vers le genou droit -qui est décollé du sol-. Reprendre idem de l'autre côté.</p>	

Roue de yoga : on en trouve dans les magasins spécialisés en articles de sport et sur le site chin mudra