

Notes :

Pause active d'environ 5 minutes pour briser la sédentarité.
À faire idéalement à chaque heure passée en comportement sédentaire.
Respiration 4x4 ; Inspirer 4s, Maintenir 4s, Expirer 4s, Maintenir 4s

1 Arbre



Si il est possible, tenez-vous en équilibre sur une jambe. Amenez votre pied opposé sur votre cuisse près de l'aîne. Vous pouvez aussi l'amener à votre cheville, mollet ou cuisse, en évitant le genou. Placez les mains en position de prière. Soulevez par la couronne de la tête en vous enracinant fermement par votre pied de support. Contractez les abdominaux et gardez les hanches à niveau. Relâchez les épaules et abaissez-les en les serrant légèrement. Fixez un point devant pour aider à l'équilibre. Répétez en vous tenant sur l'autre jambe.

Réps: 5 Tempo: 4x4

2 Guerrier 2



L'exercice original effectué debout peut être adapté en le faisant appuyé sur une chaise.

EXERCICE ORIGINAL:

Gardez un pied devant et reculez l'autre pied derrière en pointant les orteils vers le côté du tapis. Fléchissez le genou avant à 90°.

Alignez les hanches avec les épaules.

Soulevez les deux bras parallèle au sol tout en gardant les épaules basses.

Maintenez la posture pendant quelques respirations.

VERSION MODIFIÉE:

Idem mais en appuyant l'arrière de la cuisse avant sur l'assise d'une chaise. Utilisez le dossier de la chaise pour vous aider à prendre la position puis soulevez les bras parallèle au sol.

Réps: 5 Tempo: 4x4

3 Triangle



L'exercice original effectué debout peut être adapté en le faisant appuyé sur une chaise.

EXERCICE ORIGINAL:

Débutez avec un pied devant, les orteils pointant vers le bout du tapis et la jambe allongée, puis l'autre pied placé derrière, les orteils pointant vers le côté du tapis. Regardez vers l'avant.

Soulevez les bras parallèle au sol.

Fléchissez à partir des hanches en penchant le tronc vers l'avant et en maintenant la position des bras alignés avec les épaules (90° par rapport au tronc).

Imaginez que le haut de votre corps glisse le long d'un mur et amenez le bout des doigts vers le sol ou sur la jambe. L'autre bras s'étire vers le ciel.

Le regard est dirigé vers le bout des doigts pointant vers le ciel.

VERSION MODIFIÉE:

Idem mais avec une main appuyée sur l'assise d'une chaise devant vous, et l'autre main pointant vers le ciel.

Réps: 5 Tempo: 4x4

4 Chaise



L'exercice original effectué debout peut être adapté en le faisant appuyé sur une chaise.

EXERCICE ORIGINAL:

Placez les pieds à la largeur des hanche, ventre rentré pour rapprocher le nombril de la colonne.

Effectuez le même mouvement que pour vous assoir sur une chaise en vous assurant que vos genoux ne dépassent pas les grosses orteils.

VERSION MODIFIÉE:

Idem mais avec les mains appuyées sur le dossier de la chaise.

Réps: 5 Tempo: 4x4

5 Posture du gros orteil



Tenez vous debout, bien grand (la posture de la Montagne ou Tadasana). Distribuez votre poids uniformément sur chaque pied.

En expirant, rentrez votre nombril et penchez-vous vers l'avant tout en conservant une belle posture lombaire.

Essayez d'atteindre vos gros orteils et maintenez la position, en respirant correctement.

Inspirez et soulevez le haut du corps pour revenir à la position debout.

Assurez-vous de ne pas créer d'hyperextension au niveau de vos genoux.

Réps: 5 Tempo: 4x4