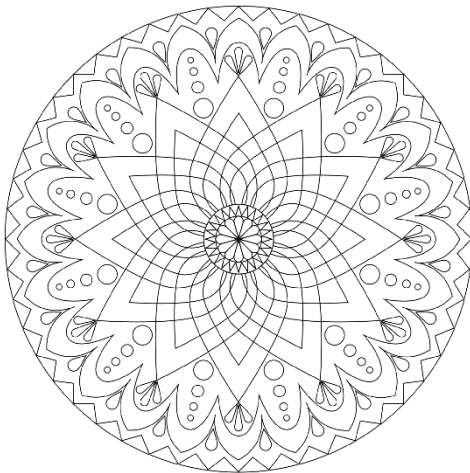


CAHIER YOGA POSTNATAL



Précautions :

Le yoga postnatal c'est après la rééducation du périnée (3 mois post-partum).

Ce cahier yoga est destiné à un usage personnel, aux élèves qui suivent régulièrement mes cours et qui connaissent les précautions d'usage et la démarche du yoga. Tenez compte des conseils de votre médecin le cas échéant. Respectez votre corps dans tous les cas !

Site : www.yogafleur.com



facebook.com/yogafleur

Blog : yogafleurdevie.blogspot.fr

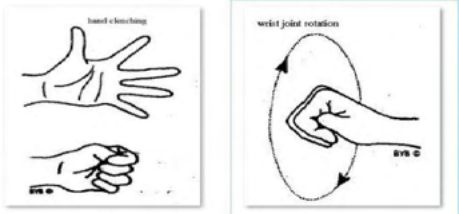


instagram.com/yogafleur



twitter.com/yogafleur

UNE SEANCE DE YOGA POSTNATAL

		
1. DEVERROUILLAGE DOUX 7x dynamique – expire bouche	2. EQUILIBRE 4 PATTES 7x dynamique sans bras – 3x statique D/G et G/D	3. ENFANT ETIRE 7 respirations complètes
		
4. CHIEN TÊTE EN BAS 3 respirations ventre – contraction périnée	5. ENFANT 7 respirations complètes	6. RESPIRATION ALTERNEE - SILENCE 7x – 4 insp. / 4 exp. puis 6/6 puis 8/8

EXPLICATIONS DE LA SEANCE POSTNATAL

Posture de départ :
Assise confortablement. Fermer les yeux.
Prendre 3 respirations complètes (ventre, poitrine, épaules)

Figure 1 – Déverrouillage doux

7x dynamique – expire bouche

Déverrouillage doux des poignets et des doigts de mains.
Différentes possibilités : enlacer doigts, faire des ronds avec poignets, ouvrir fermer poings...

Figure 2 – Equilibre 4 pattes

7x dynamique sans bras – 3x statique D/G et G/D

Expire : Genou Droit rejoint front
Inspire : étirer jambe Droite vers l'arrière. Positionner hanche droite vers le sol. Pointes d'orteils vrs l'horizon. Contracter le périnée.

7 fois du même côté, puis changer de jambe.

Puis statique jambe Gauche étirée. Positionner hanche Gauche vers le sol.
Etirer bras Droit vers l'horizon. Rester en équilibre le temps de 3 respirations lentes et complètes. Contracter périnée. Bien laisser la nuque dans le prolongement du corps. Regarde vers le sol.

Puis recommencer de l'autre côté.

Figure 3 – Enfant étiré

7 respirations complètes

Déposer fessier sur talons. Étirer dos. Bras écartées de la largeur des épaules. Mains bien étirées, paumes de mains collées au sol le plus loin possible. Relâcher épaule. Rester bien étirée.

Figure 4 – Chien tête en bas

3 respirations ventre – contraction périnée

Revenir à 4 pattes et soulever les fesses vers le ciel pour former un V inversé.
Les talons essaient de se poser au sol. Contracter le périnée.
Au choix : rentrer menton vers cou ou laisser oreilles le long des bras.

Figure 5 – Enfant

7 respirations complètes

Déposer fessier sur talons. Déposer mains près des pieds. Relâcher nuque. Déposer front au sol. Rapprocher genou l'un de l'autre (les écarter si trop inconfortable au niveau de la respiration dans la poitrine).

Figure 6 – Respiration alternée puis silence

7x – 4 insp. / 4 exp. puis 6/6 puis 8/8

Prendre une assise confortable avec coussins.

Avec la main droite déposer l'index et majeur sur front ou entre les deux sourcils. Boucher alternativement les narines grâce au pouce et à l'annulaire.

Expire : boucher narine D avec pouce. Expirer narine G

Inspire : narine G

Expire : boucher narine G avec annulaire, déboucher narine D, expirer par narine D

Inspire : narine D

Expire : boucher narine D. Expirer narine G

⇒ Ceci constitue un cycle complet.

Compter les respirations :

Inspirer le temps de 4. Expirer le temps de 4 => faire 3 cycles

Si confortable, augmenter les temps de la manière suivante :

Inspirer le temps de 6. Expirer le temps de 6.

Puis Inspirer le temps de 8. Expirer le temps de 8.

Fin de la séance :

Rester assise ou s'allonger. Détendre totalement le corps, laisser la respiration naturelle revenir. Et rester en silence intérieur quelques instants.