

Projet Pass': Séance yoga sur chaise

Au choix :

Enchaîner les mouvements les uns après les autres / chaque ex. est à réaliser 3-4 fois
OU

Les mouvements peuvent être combinés, et nous pouvons réaliser l'enchaînement de 3-4 mouvements plusieurs fois



1/Position de début :assis sur la chaise , genou largeur de hanche ,pieds bien dans le sol, dos droit ,dos de la main posé sur les cuisses paumes vers le plafond ,rester plusieurs respiration (inspiration et expiration par le nez en serrant la gorge)

Se préparer: Monter les épaules en inspirant et relâcher en expirant.

Incliner la tête oreille vers l'épaule

Refaire cette position toutes les 3 postures.



2/monter les bras sur les côtés jusqu'au prolongement de la tête, redescendre devant les mains jointes : plusieurs répétitions ,prendre le temps .



3/ouvrir les bras sur les côtés en inspirant et refermer en arrondissant le dos (rentrer le ventre) les bras se referment autour d'un gros ballon imaginaire .



4/dos droit, mains jointes au niveau de la poitrine , tourner le buste vers un côté en tournant les épaules. Répéter de l'autre côté .



5/ inspirer monter un bras au niveau de la tête et incliner le buste latéral, avec l'autre bras maintenez l'assise de la chaise. Idem de l'autre côté, répéter plusieurs fois .



**6/Posture Dieu des vents : Monter un bras devant dans le prolongement de la tête et tendre la jambe opposée, inverser et répéter plusieurs fois.
Faire de l'autre côté.**



7/Posture du Héron : pivoter les 2 jambes sur le côté de la chaise maintenez le dossier avec le bras, décaler le bassin vers le bord de façon à ce que la jambe extérieure puisse se fléchir en chevalier servant. Inspirer en montant le bras côté extérieur dans le prolongement de la tête et maintenez la position, Inverser.



8/ Revenir position initiale, ouvrir les jambes, pointe des pieds vers l'extérieur, dos droit monter les bras sur le côté prolongement de la tête et les fléchir coudes au niveau des dernières côtes, répéter plusieurs fois (j'inspire en montant expire en descendant).



9/Même position de jambe, glisser les bras à l'intérieur le long des jambes dos droit, qd les coudes sont au niveau des genoux rejoindre les paumes de mains et rester dans la position $\frac{3}{4}$ respiration répéter plusieurs fois .



10/Reprendre position initiale, dos droit, abdo engagés, tourner les épaules vers un côté, un bras maintien le dossier et l'autre l'assise de la chaise côté opposé. Maintenir la position $\frac{3}{4}$ respiration et changer de côté. Idem de l'autre côté.(refaire 2/3 fois).



11/Même chose, cependant les jambes sont croisées cheville sur genou opposé, ou tibia si c'est trop difficile .



12/Posture du danseur :
Ouverture jambe sur le côté ,incliner le buste du même côté,
placer le bras à l'intérieur de la jambe, ouvrir épaule et
orienter l'autre bras vers le plafond. Rester sur $\frac{3}{4}$ respiration
idem de l'autre côté.



13/Le Guerrier
Debout derrière la chaise faire une fente latérale pointe de
pied avant vers l'avant et l'autre perpendiculaire les talons
sont alignés ouvrir les bras dans la même direction maintenir
la posture, idem du côté opposé.



14/ le chien tête en bas
Derrière la chaise, tenir le dossier de la chaise reculer les
jambes de façon à faire un dos plat, variante : tenir la base
du dossier, ou aller poser les mains au sol



15/ Position de départ avec jambes écartées : inspirer,
monter les 2 bras tendus aux oreilles et souffler doucement
remonter un genou vers soi, enrrouler la tête et les
épaules.Répéter l'opératuon de l'autre côté
Réaliser l'enchaînement 3 à 4 fois



16/ Position de départ avec jambes écartées : inspirer,
monter les 2 bras tendus aux oreilles/ souffler et relâcher
tout le haut du corps

**FIN DE SEANCE : Revenir à la position N°1 pour une
remise au calme**



**Penser à la respiration sur chaque exercice et
veiller au bon positionnement sur les postures**