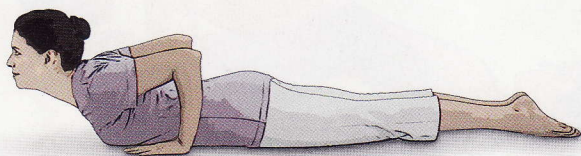


Séance yoga total

Si vous recherchez moins d'adrénaline et une approche des exercices plus globale, ces séances de sculpture du corps avec le yoga pourraient être ce qu'il vous faut. Si vous les faites au moins trois fois par semaine, votre force et votre souplesse seront améliorées et ces séances vous procureront un corps plus mince, plus tonique et un cadre spirituel plus calme, au bout de 3-4 semaines seulement.

1 Cobra

Cette position allongée la tête relevée élargit votre poitrine et fait reculer vos épaules tout en mobilisant et renforçant la colonne. C'est la posture idéale pour améliorer la posture de celles et ceux qui ont tendance à se voûter.



tenir pendant au moins 5 respirations

2 Chien tête en bas

Adopter cette forme en V inversé procure de la force et allonge votre silhouette.



tenir au moins 5 respirations

5 Assis-courbé sur jambe

Cette position assis-courbé sur la jambe tendue en avant étire votre colonne sur toute sa longueur et renforce les muscles des jambes.



tenir au moins 5 respirations

6 Pivot assis

Pivoter sur le côté de cette façon permet d'étirer le fessier de votre jambe repliée et le bas de la cuisse de celle tendue tout en tonifiant vos muscles abdominaux.



tenir au moins 5 respirations

Le yoga a la réputation d'être surtout un moyen de relaxation, aussi peut-il me fournir un entraînement sérieux ?

Bien que l'objectif sous-jacent du yoga est d'atteindre un état de paix et de calme – voir par exemple la "posture du Cadavre" –, la plupart des postures sont dynamiques et demandent beaucoup d'efforts pour être bien réalisées, surtout pour une séquence. Donc oui, le yoga peut vous fournir un formidable entraînement complet.

3 Le Triangle

Cette posture dynamique va vous procurer un bon entraînement pour la poitrine et les jambes et étirer chaque côté du corps.



tenir au moins 5 respirations

4 Le Héro 2 et l'Angle étiré sur le côté

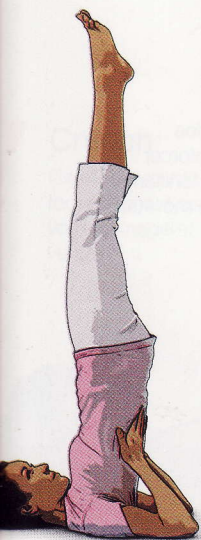
La composante "fente" de l'exercice va renforcer vos jambes, l'allonge du bras va faire se lever et dégager le côté du corps.



tenir au moins 5 respirations

7 La Chandelle

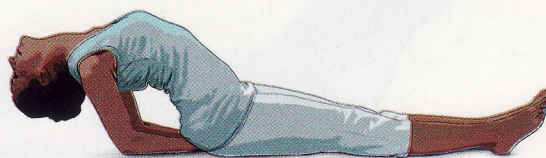
Cette pose classique inversée va solliciter tous les muscles de votre corps. Elle a aussi un effet calmant. Il vaut mieux l'oublier si c'est la période menstruelle.



tenir au moins 25 respirations, si possible

8 Le Poisson

Posture importante opposée à la chandelle, cet exercice en soi peut être réalisé pour vous permettre d'étirer tout l'avant du corps et renforcer tout le dos, vos bras et les épaules.



238 tenir au moins 5 respirations