



les 14ZEN

PRATIQUE 1

Yoga pour recevoir l'énergie solaire - Marîcyâsana | Lola Yoga

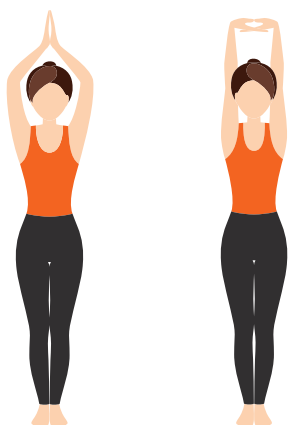
<https://www.youtube.com/watch?v=ICipiXIHs8g>

Pour la vidéo que je vous propose de suivre,
je vous ai ajouté quelques échauffements
à pratiquer après l'explication de Lola sur les énergies.

1



Échauffement du haut du corps
inspir montez les bras - expir ils redescendent
A pratiquer en rythme avec votre respiration
x6



Variante 1 :
Les mains se rejoignent, les doigts enlacés,
retournez les paumes de mains,
le corps s'étire
menton légèrement rentré. x6

Variante 2 :
Tournez le buste à droite puis à gauche dans
chaque expiration
prenez le temps de ressentir les torsions dans
le dos.
x3

Posture de la demie-lune

Elle donne rapidement de l'énergie et de la vitalité.
Elle améliore et renforce chaque muscle
dans la partie centrale du corps, spécialement dans l'abdomen.
La Demi Lune augmente la flexibilité de la colonne vertébrale.

2



Inclinez le buste à droite expir, revenez avec l'inspir
puis à gauche
en respectant le rythme de votre respiration. x3
prenez le temps de ressentir les étirements
de chaque côté du pied jusqu'au bout des doigts

Variante : en inclinant le buste à l'expir
orientez le regard à l'intérieur du coude,
regard vers le ciel. x3

3



Quelques exercices qui assouplissent les épaules et ouvrent la cage thoracique
Respirez tranquillement - n'oubliez pas d'alterner côté droit puis gauche

4



Debout pieds écartés de la largeur du bassin - inspir bras au dessus de la tête
Expir descendre en pliant les genoux - dos droit x3

Expir - dos plat à l'horizontal - remontez à l'inspir mains au dessus de la tête (si possible) x3

Expir - descendre ensuite les mains devant soi vers le sol sans forcément toucher le sol.
Genoux pliés si c'est mieux - Remontez en inspirant x3

Revenez à la verticale, laissez vos bras aller à droite et à gauche - libres

Vous êtes chauds pour suivre la video !

Bonne pratique