

# Fiche retour au calme n°1

Parmi, les 4 postures de Yoga proposées, choisis-en au moins 2. Réalise chacune de ces positions pendant 1 minute au moins. Conserve la position plus longtemps si tu te sens bien.

Pendant que tu réalises ces postures, concentre-toi sur des sensations facilement identifiables pour te concentrer sur ton propre corps et être à l'écoute de toi-même : cœur qui bat fort puisque tu viens de finir tes exercices, respiration légèrement saccadée ... Ce moment de retour au calme doit être un réel moment de détente où rien ne doit te perturber. Il est préférable de fermer les yeux pour être bien centré sur ses sensations.

## Posture 1 :POSTURE DU CHIEN / ADHO MUKHA SVANASANA

Cette posture à l'avantage d'être relativement abordable et de faire travailler le corps dans son ensemble. Il suffit de former un triangle avec le sol dont les muscles fessiers forment le sommet. Les bras ainsi que le tronc sont alignés forment donc une droite, et les jambes forment l'autre. Attention à rapprocher le plus possible les talons du sol.



## Posture 2 : LE CADAVRE / SAVASANA

La posture du cadavre est une posture allongée, et comme son nom l'indique, elle ressemble visuellement à un cadavre. Le corps est alors détendu et ne laisse apparaître aucune forme de contraction, et l'esprit est relâché. Savasana est donc utile pour se consacrer à l'instant présent, sans se préoccuper du « monde extérieur » et en se concentrant sur le moment présent. On commence d'ailleurs souvent une séance par Savasana pour entrer dans l'esprit de bien-être du yoga, pour prendre pleinement conscience de soi et de son enveloppe corporelle.



## Posture 3 : LA CHANDELLE / SARVANGASANA

Souvent pratiquée dans les activités gymniques ou même le judo pour apprendre à rentrer la tête, la posture de la chandelle est une posture fondamentale dans le monde du yoga. Pour tenir la position, on pourra se concentrer en ayant une respiration pas trop ample afin de perturber le moins possible son équilibre.



## Posture 4 : L'ARBRE / VRIKSASANA

La posture de l'arbre ne présente aucune difficulté, elle demande cependant un certain sens de l'équilibre et une décontraction totale. Il faut tout de même essayer de garder la jambe d'appui la plus verticale possible pour ne pas se faire mal à la hanche, on peut pour cela s'aider en faisant comme si l'on était aspiré vers le haut pour s'alléger le plus possible. Elle est parfois appelée « Salutation sur une jambe » (Eka-pada-pranamâsana).

