

Explicatif pour les nouvelles séquences (2)

Bonjour à tous !!!

Voici quelques explications pour les nouvelles séquences.

Tout d'abord, commencez toujours par vous échauffer les articulations avec douceur et en profondeur.

Commencez par les postures debout, puis la salutation au soleil.

Ensuite les postures assises et couchées sur le dos.

Enfin, les postures couchées sur le ventre ; il faut que le dos soit bien préparé et bien chaud pour faire ces postures.

Comme vous êtes chez vous pour pratiquer, je vous ai préparé plusieurs postures à faire contre un mur ! Alors essayez de trouver un endroit chez vous avec un espace contre un mur pour faire votre séance.

Profitez-en pour expérimenter cela, vous apprendrez à votre corps à mieux se placer dans les postures.

B.K.S. IYENGAR (grand maître de yoga) disait :

« **The wall is your Guru.** »

= LE MUR EST VOTRE MAITRE !!!

Bonne Pratique !