



YOGA style Eirik Balavoine

❖ Debout, rotation du buste et de la tête sur l'expiration :

Les genoux sont légèrement fléchis dans la position de base, la tête tourne le plus loin possible vers la droite puis vers la gauche, le bassin reste stable. Les coudes sont pliés, les mains au niveau des épaules. Même mouvements en bloquant l'inspire aux niveaux du thorax, de l'abdomen puis du plexus.



❖ Debout, jambes tendues, écartées :

A l'inspire, monter les bras vers le haut, bien étirer les mains, les bras et toute la cage thoracique vers le plafond. Poussez la tête entre les genoux, poussez tout le corps vers l'arrière. A l'expire relâcher tout le haut du corps et laisser tomber les bras et la tête en avant. Bien lâcher tout le haut du corps. Si besoin, rapprocher les jambes (qui sont tendues).



❖ Debout, jambes rapprochées :

Les deux poings en appui sur le haut des fesses, genoux fléchis, tendre la tête et le buste en hyper extension arrière. Ouvrir le plexus en avant, respirer dedans et laisser vibrer.



❖ Debout, jambes tendues, écartées (la flèche) :

Monter les deux bras dans l'inspire, puis extension latérale (d'abord d'un côté puis l'autre). Le bras qui étiré est plaqué sur l'oreille, ouvrir le flanc. Devenez droit comme une flèche en créant de l'espace entre le bas des côtes et la hanche en utilisant les muscles de l'épaule. L'autre main reste ouverte à la hauteur du genou.



❖ Debout, enrouler les épaules vers l'avant :

Lever les épaules jusqu'aux oreilles puis les enrouler vers l'avant. Les bras sont vers l'avant, tirés vers le bas, la tête rentrée, le menton sur le thorax. Bien ouvrir l'espace entre les omoplates. Dos de main contre



dos de main. Bloquer ce mouvement un moment sur l'inspiration, puis relâcher.

❖ **Debout, fermer les omoplates en arrière : Attention**

Lever les épaules jusqu'aux oreilles, tourner les bras vers l'arrière et vers le bas, dos fermé. Le plexus est ouvert (tirer sur le pubis). Bloquer ce mouvement un moment sur l'inspiration, puis relâcher.



Reprendre cette série de postures une ou deux fois.

❖ **Couché sur le dos, (un côté, puis l'autre) :**

Sur l'inspiration, plier une jambe, le bras opposé maintient le genou, Tourner le bassin et poser le genou sur le sol dans l'expire.

La main reste sur le genou. Nouvelle inspiration, l'autre bras fait un grand cercle en partant de la hanche puis en passant devant vous jusqu'à arriver presque jusqu'à midi, au-delà de la tête. La tête est tournée vers le bras en haut. Pour quitter la posture, faites sur l'inspir un cercle en sens inverse avec la main du haut en amenant votre bras le long de votre corps, la main au niveau du genou. Sur l'expire, revenir couché sur le dos, les jambes allongées et les bras le long des jambes. Rester un moment allongé avant de faire l'autre côté.



❖ **Puis : séance de méditation**

