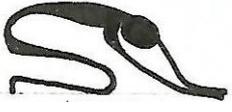


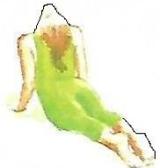
CRITERES d'Exécution et de Réussite des POSTURES DYNAMIQUES de YOGA

Petite Salutation au Soleil

Noms et Dessins	Critères d'EXECUTION	Critères de REUSSITE
1/2 Cierge 	<i>S'asseoir sur les chevilles à plat, les genoux serrés.</i> <i>« Remplir les reins et la nuque », épaules basses.</i> <i>Regarder droit devant, mains jointes devant le cœur.</i>	Genoux serrés, chevilles à plat. Alignement bassin / épaules / tête. Alignement coudes / poignets.
Arc à genoux 	<i>Se redresser sur les genoux, en INSPIRANT.</i> <i>Lever les bras tendus au-dessus de soi en 1/2 cercle.</i> <i>Ouvrir la gorge, regarder vers le ciel, sans cambrer.</i>	INSPIRER sur l'ouverture du corps. Coordonner l'ouverture des bras avec l' inspiration . Fessiers serrés, cage thoracique ouverte.
Chat 	<i>Basculer le bassin en antéversion, aligner les bras.</i> <i>Fermer l'angle tronc-bassin, descendre le buste.</i> EXPIRER pour poser les bras tendus au sol (mains).	Commencer la flexion par le bassin. Le buste droit, les cuisses restent verticales. EXPIRER pendant toute la descente.
Fente basse 	<i>Avancer un genou pour poser le pied avant à plat.</i> <i>Basculer le bassin en rétroversion.</i> <i>Ouvrir les bras en INSPIRANT pour les amener devant.</i>	Genou avant ne dépasse pas le pied avant. Pli sous-fessier fermé, buste droit et haut. INSPIRER pendant toute la montée.
Chien 	<i>Poser les mains de chaque côté du pied avant.</i> <i>Pousser les fesses vers le ciel, tendre la jambe arrière.</i> <i>Rassembler les pieds à plat derrière en EXPIRANT.</i>	Paumes de mains à plat de chaque côté pied. Alignement bassin / épaules / poignets. EXPIRER , les jambes tendues, les pieds à plat.
Sphinx 	<i>Plier les genoux et déposer les avant-bras au sol.</i> <i>Retourner les orteils, pousser sur les avant-bras.</i> <i>Décoller le bassin, serrer les fessiers, repousser le sol par les épaules.</i>	Alignement chevilles / bassin / épaules. Bassin rétroversé, genoux tendus, pieds serrés. RETENTION A VIDE pendant la posture.
Cobra 	<i>Poser les genoux et le bassin au sol, chevilles à plat.</i> <i>Serrer les fessiers, grandir le buste depuis le sol.</i> <i>Pousser sur les bras et serrer les omoplates : INSPIRER.</i>	Haut des cuisses au sol à minima. Fessiers contractés, poussée des bras. INSPIRER en ouvrant la poitrine, menton levé.
Enfant 	<i>Reculer le bassin pour poser les fesses sur les talons.</i> <i>Chevilles à plat, bassin rétroversé, bras loin devant.</i> <i>Tête sur les genoux : EXPIRER. Le front est déposé.</i>	Contact fesses / talons. Alignement bassin / épaules / poignets. Tête au niveau des genoux, front posé, bras tendus.

CRITERES d'Exécution et de Réussite des POSTURES DYNAMIQUES de YOGA

GRANDE Salutation au Soleil

Noms et Dessins	Critères d'EXECUTION	Critères de REUSSITE
 Cierge	<i>Debout, les genoux serrés et tendus, bras horizontaux</i> <i>« Remplir les reins et la nuque », épaules basses.</i> <i>Regarder droit devant, mains jointes devant le cœur.</i>	Alignement coudes / poignets. Alignement bassin / épaules / tête. Bassin rétroversé, épaules basses, poignets pliés.
 Arc	<i>Serrer les fessiers, pousser le sol par les talons.</i> <i>Ouvrir les bras tendus (1/2 cercle) et cage thoracique.</i> <i>INSPIRER et regarder vers le ciel, épaules basses.</i>	Fessiers contractés, genoux tendus et serrés. 1/2 cercle par l'extérieur, en gonflant le ventre : INSPIRER par le nez , gorge ouverte, bras tendus.
 Pince	<i>Basculer le bassin en arrière, avancer la poitrine.</i> <i>Fermer l'angle tronc / jambes : EXPIRER (bouche).</i> <i>Poser les mains au sol et menton derrière le genou.</i>	Départ du mouvement : bascule du bassin. EXPIRATION audible bouche pincée. Mains près des pieds, dos assez droit, tête relâchée.
 Fente haute	<i>Reculer le pied indiqué loin derrière, orteils fléchis.</i> <i>INSPIRER en levant la tête et en avançant le bassin.</i> <i>Pousser la poitrine en avant, menton levé, omoplates serrées.</i>	Grande fente arrière, pied posé loin, Genou arrière décollé du sol, bouts des doigts au sol. Sternum avancé, INSPIRATION par le nez.
 Chien qui s'étire	<i>Garder les bras tendus, poussée au niveau des épaules.</i> <i>Pousser le bassin antéversé vers l'arrière : EXPIRER</i> <i>Poser l'autre pied à plat et à côté du premier.</i>	Alignement poignets / épaules / bassin. Alignement bassin / genoux / chevilles. EXPIRER Nuque allongée, genoux tendus, pieds à plat.
Bâton 	<i>Poser les genoux, amortir la descente du buste au sol.</i> <i>Passer le menton près du sol, serrer les coudes.</i> <i>Rester en pompe au ras du sol, RETENTION A VIDE.</i>	Le menton passe près du sol : poitrine en avant Descente amortie par les bras, genoux se tendent Alignement : tête/épaules, bassin / talons.
 Cobra	<i>Poser les jambes et le bassin au sol, orteils tendus.</i> <i>Serrer les fessiers, basculer le bassin vers l'avant.</i> <i>Tendre les bras, avancer la poitrine, serrer les coudes.</i>	Fessiers contractés, coudes serrés. INSPIRATION par le nez dirigé vers le ciel. Sternum avancé, épaules basses, gorge ouverte.

RAPPELS :

* Coordonner la respiration aux postures : **INSPIRATION** : ouverture du corps

EXPIRATION : fermeture du corps

* **RESPIRATION COMPLETE** : ventrale / costale / sous-claviculaire

* **RYTHME** : 6 à l'inspiration, 9 à l'expiration...