

## Résumé séance yoga sophrologie.

Allongé sur le sol, ramener les jambes sur la poitrine, plaquer le bas du dos au sol, faire des cercles avec les genoux pour un massage du bas du dos.

Prendre conscience de sa respiration, dans le ventre, la poitrine...

Allonger les jambes au sol

Lever les bras au dessus de la tête à l'inspir, bloquer la respiration

Tendre les muscles des pieds, écarter les orteils, faire des cercles au niveau de la cheville

Expirer, ramener les bras le long du corps

Inspiration bloquée, bras au dessus de la tête, étirer les jambes, bouger le bassin, étirer tout le bas du corps.

Expirer, ramener les bras le long du corps

Inspiration, bloquer, bras au dessus de la tête, étirer tout le corps

expirer, ramener les bras le long du corps

Respiration soit en tailleur, soit assis sur les talons, soit sur une chaise.

Respiration sur 4 temps.

J'inspire sur 4 temps,

Rétention sur 4 temps,

J'expire sur 4 temps,

Rétention sur 4 temps. Je trace un carré à chaque phase de la respiration si ça peut m'aider

La déesse de la montagne

Les doigts sont entrelacés, quand je monte mes bras je tourne les paumes des mains vers le plafond.

J'inspire sur 4 temps je monte les bras

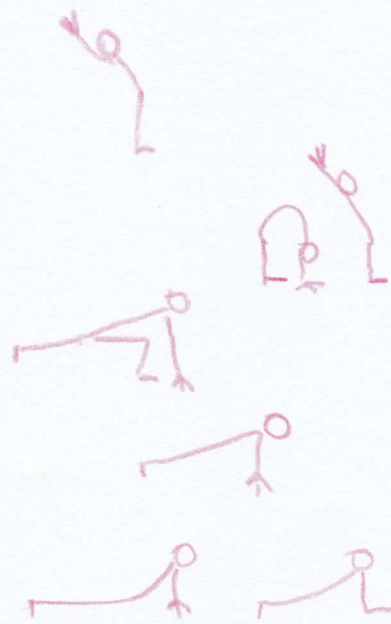
Rétention sur 16 temps les bras restent levés

J'expire je descend les bras devant

Rétention sur 8 temps.

## Salutation au soleil.

On peut commencer la salutation en faisant quelques respirations dans chacune des postures avant de les enchaîner.



On commence debout, on monte les bras au ciel, on peut tendre un peu vers l'arrière en regardant au plafond

Je descend mains aux pieds, je remonte main vers le ciel

Jambe droite devant, jambe gauche tendu ou genou au sol (alterner à chaque salutation jambe gauche devant, ou jambe droite devant )

Je ramène jambe droite derrière : planche

Je descend au sol : posture sphinx (avants bras au sol, buste étiré) ou posture du cobra (bras tendus, j'étire mon buste et ma tête vers le ciel)



Je pousse mes fesses sur mes talons, j'écarte mes genoux pour laisser de la place pour le thorax : posture de l'enfant.



Je remonte en chien tête en bas, ma tête est rentrée, j'essaye de regarder mon nombril. Les jambes sont droites, les bras étirés.



Je ramène jambe gauche devant.



Posture des mains aux pieds



Je remonte doucement vertèbre après vertèbre, je tend mes mains vers le plafond et j'enchaîne les postures. (pour arriver à chaque posture une expir ou un inspir)

## Relaxation dynamique sophrologie.

Je prend le temps de retrouver une respiration normale, je suis le va et vient de mon souffle en position debout

J'inspire, je retiens mon souffle , mouvement de la tête comme pour dire oui. 3 fois . Je prend le temps de retrouver une respiration normal entre chaque mouvement.

J'inspire, je retiens mon souffle, mouvement de la tête comme pour dire non. 3 fois

Je fais des cercles avec ma tête dans un sens, puis dans l'autre, la respiration est libre

j'inspire j'ouvre et je ferme la bouche pour un mouvement de mâchoire ample.

J'inspire je retiens mon souffle. Je monte et je descend mes épaules. 3 fois

J'inspire je retiens mon souffle , je fais des cercles avec le bras droit, J'inspire je retiens mon souffle, je fais des cercles avec le bras gauche. 3 fois de chaque côté.

Je m'allonge pour une relaxation finale.