



## oga (sanskrit)



### Animation

- Travaillez votre équilibre : debout, tenez sur un pied pendant 30 secondes, un livre ouvert entre les mains. Montez le genou aussi haut que possible  
Variante : posez le livre ouvert sur le pied en équilibre  
Pour yogis avérés : prenez la posture de l'arbre, bras tendus, tenez un livre ouvert entre les mains pendant 30 secondes, allez déposer le livre au sol devant vous
- Vivifiez votre souplesse : debout, tenez sur un pied, l'autre jambe repliée contre la fesse et maintenue avec la main du même côté. De la main libre, coude plié, tenez un livre ouvert. Restez 30 secondes
- Étirez vos flancs : debout, tenez un livre fermé, bras tendus au-dessus de sa tête, mains jointes. Ventre tenu, dos droit, inspirez et penchez le haut du corps à droite, expirez et revenez au centre, inspirez et penchez à gauche. La tête suit. Répétez 5 fois de chaque côté
- Renforcez votre dos : debout jambes écartées de la largeur du bassin, chaque main tenant un livre fermé, placez les bras en chandelier (les coudes à la hauteur des épaules), les deux mains face à face. Inspirez, tournez le haut du corps à droite sans bouger le bassin ni la tête, expirez, revenez au centre, recommencez à gauche. La tête ne bouge pas. Faites 5 fois de chaque côté
- Travaillez vos fessiers : préparez deux piles de livres de la même hauteur. Debout, faites un pas en arrière. Dos droit, inspirez et allez poser chaque main sur une pile, expirez. (Si nécessaire, réajustez la hauteur des piles pour garder le dos bien droit.) Inspirez, levez la jambe droite en arrière le plus haut possible, sans tourner le bassin, expirez, reposez. Changez de jambe. Faites 5 fois de chaque côté
- Activez votre concentration : debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras le long du corps, posez deux livres sur le sommet de la tête, baissez-vous gentiment en inspirant et en pliant les genoux, expirez. Gardez le dos droit. Ne poussez pas les fesses en arrière. Restez 10 secondes au minimum