

## Ashtanga Paris Yoga Pod Casts

Ces séquences ont été conçues pour être utilisées par des étudiants de yoga en temps que source d'inspiration pour développer une pratique personnelle quand ils ne leur est pas possible de se rendre à un studio de yoga ou lorsqu'ils voyagent. Nous recommandons que vous appreniez d'abord les positions avec un professeur de yoga qualifié avant de les essayer tout seul. Il est toujours sage de consulter l'avis d'un docteur avant de commencer toute nouvelle activité physique.

Dans certaines vidéos vous remarquerez qu'il y a différentes options qui demandent moins de souplesse ou de force, donnant au pratiquant une façon d'intégrer doucement leur corps dans les positions avec attention tout en gardant l'intégrité de la position.

Nous espérons que vous avez apprécié ces petites pratiques de yoga et qu'elles vous aideront dans la vie de tous les jours. Si vous avez des suggestions pour d'autres sujet concernant votre pratique de yoga, faites le nous savoir.

Namaste,  
Gérald & Linda

### Salutation au Soleil A et B / Surya Namaskara A & B

Ce qui suit sont deux séquences de postures fluides qui synchronisent la respiration avec les mouvements. Traditionnellement elles sont pratiquées au début de la pratique d'Ashtanga. Nous suggérons que vous les pratiquiez tous les jours pour développer votre force, souplesse et résistance physique.

### Positions Debout de la Première Série

Avant de faire cette séquence échauffez votre corps avec les salutations A et B. Après avoir terminé les positions debout vous pourrez faire les positions assises et les positions de fin tel qu'un professeur qualifié vous les aura apprises.

### Séquence Vinyasa Axée sur les Positions Debout

Ceci est une séquence courte et dynamique de positions fluides qui sont basées sur les principes de l'Ashtanga s'inspirant librement des séries premières, intermédiaires et avancées. Avant de faire cette séquence vous pouvez également faire les salutations au soleil.

### Améliorer la Digestion et l'Élimination <http://www.youtube.com/watch?v=UeXKRNqACZ0>



Voici deux exercices appelés kriyas ou technique de purification. Uddiyana Bandha (version entière) et Nauli. Pratiques chaque matin sans rien manger ni boire, ils amélioreront votre digestion et l'élimination des déchets.

### Renforcement de la Ceinture Abdominale <http://www.youtube.com/watch?v=iPXda1g68PY>



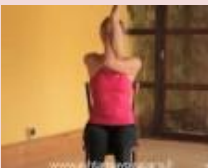
Cette séquence est très utile pour gagner de la force dans le centre du corps (abdominaux) mais également dans le haut du dos, les épaules et les bras. Tout cela est bénéfique dans le développement de votre pratique de yoga journalière.

### Soin du Dos <http://www.youtube.com/watch?v=gDEle2r7eG4>



Voici quatre positions que nous trouvons utiles pour aider l'étudiant de yoga à assouplir et renforcer le dos et également pour apprendre à étirer les espaces entre chaque vertèbre, pour garder une colonne en bonne santé.

### Étirements pour le Cou et les Épaules <http://www.youtube.com/watch?v=64mVVgduGMc>



Assis pendant de longues heures devant un ordinateur, lire, conduire, etc. tout cela peut amener des tensions dans les épaules, le cou et le visage et également affaiblir le dos et les abdominaux. La routine suivante est faite pour relâcher certaines tensions de ces parties du corps tout en restant assis sur une chaise...même en étant devant votre ordinateur. Lorsque vous en avez le temps il est également très utile de faire les séquences de renforcement du ventre et de soins du dos pour gagner de la force. Ceci vous aidera à garder une meilleure posture assise.