

# BULLE DE YOGA

**Objectif** : Se détendre, s'apaiser, se détresser

**Où, quand, comment** : en classe, en cours d'EPS, début de cours ou fin de cours, avec chaise ou sans chaise, avant une évaluation

## NIYAMA

« Eliminer les tensions, se nettoyer »

Le mudra de ganesh :



Debout ( ou assis)

Coudes pliés, paume de main gauche vers l'extérieur, paume de main droite vers l'intérieur, crocheter les doigts des 2 mains

À l'inspiration contracter les muscles pour écarter les coudes en gardant les doigts crochetés, à l'expiration relâcher la tension

Répéter 6 fois puis inverser le sens des mains et à nouveau 6 fois

## PRANAYAMA

« respiration en carré »

Assis sur une chaise ou au sol, dos droit

- 1- inspiration sur 4 temps
  - 2- suspension poumons pleins sur 2 temps
  - 3- expiration sur 4 temps
  - 4- suspension poumons vides 2 temps
- Pendant 3 min ou 10 cycles de respiration

## ASANA

« Se mettre en posture juste »



I E

Répéter 3x

Version sur chaise



- 1- **Inspiration** : monter les bras vers le plafond et crocheter les pouces, doigts écartés  
**Expiration** : étirer tout le corps vers le haut tout n sentant bien les pieds ancrés dans le sol
  - 2- **inspiration** : amener les mains derrière l'occiput poings fermés  
**Expiration** : ouvrir les coudes et la poitrine, pousser légèrement avec l'arrière de la tête
  - 3- **inspiration** : descendre les mains au milieu du dos et attraper un poignet avec l'autre main  
**Expiration** : tirer les coudes vers l'arrière pour ouvrir le plexus solaire
  - 4- **inspiration** : descendre les mains au niveau du sacrum et entrelacer les doigts, bras tendus  
**Expiration** : tirer les poings vers le bas pour faire descendre les clavicules
  - 5- **inspiration** : monter les bras tendus derrière le ceps  
**Expiration** relâcher les bras le long du corps
- Refaire l'enchaînement en inversant mains et poignet à l'étape 3

