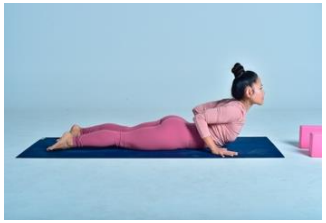
Yoga : Salutation au soleil : Vidéo

Postures	Images et vidéos	Comment faire ?	Attention !	Variables
Montagne	Vidéo	- Plante du pied avant en contact avec genou plié à l'aplomb de la cheville Hanches - Genou de la jambe tendue non affaissé alignées le sol - Mains au sol	- « Nombril à la colonne » : ne pas cambrer	- Engager tout son corps
Pince debout	Vidéo	- Pieds joints, orteils se touchent - Colonne vertébrale allongée - Tête relâchée - Genoux tendus ou en légère flexion - Dos plat	- Plier les genoux à volonté - Relâcher les épaules et le dos	- Poser les mains sur un coussin surélevé ou une couverture pliée
Pince « nez au vent »		- Pieds joints, orteils se touchent - Mains sur les tibias ou doigts au sol pour avoir le dos droit aligné à l'horizontale - Colonne vertébrale allongée - Tête et haut du buste vers l'avant	- Plier les genoux à volonté	- Poser les mains sur un coussin surélevé ou une couverture pliée
Fente	Vidéo	-Plante du pied avant en contact avec le sol - Genou plié à l'aplomb de la cheville - Hanches alignées - Genou de la jambe tendue non affaissé - Mains au sol	- Regard loin - Pas de regard en l'air pour ne pas tirer sur la nuque	- Descendre plus ou moins bas selon ses possibilités

Document réalisé par Sylvie Marec
Académie d'Aix-Marseille 2019-2020

Planche	 Vidéo	- Doigts écartés toniques- - Bras repoussés dans le sol - Poignets alignés sous les épaules - Épaules poussées dans le sol - Jambes tendues serrées l'une contre l'autre - Corps droit (hanches ni affaissées ni élevées)	- Regarder au sol pour ne pas tirer sur la nuque - Épaules basses, éloignées des oreilles **- Erreurs planche :** Vidéo	- Si c'est dur on fait la planche modifiée sur les genoux
Cobra	 Vidéo	- Épaules basses - Tête dans l'axe - Coudes et épaules poussés vers l'arrière - Poitrine et dos relevés - Jambes tendues - Coups de pied ancrés dans le sol	- Ne pas forcer - Le dos n'est pas cambré - Nuque relâchée pour ne pas blesser les cervicales **Erreurs cobra** : Vidéo	- Varier la hauteur des épaules selon votre pratique - On peut relever les mains du sol, c'est le dos et les jambes qui se contractent, pas les mains qui repoussent le sol
Chien tête en bas	 Vidéo	- Tête entre les bras - Épaules non affaissées vers le sol - Doigts écartés toniques - Mains écartées largeur d'épaules - Dos étiré et droit - Talons qui poussent dans le sol	- Plier les genoux à volonté, l'important étant d'avoir le dos droit. **Erreurs chien tête en bas** : Vidéo	- Poser les genoux au sol - On peut se placer en posture de l'enfant ou bébé fatigué si besoin à tous moments pour récupérer L'enfant

La pratique de ces exercices doit être réalisée sous la responsabilité d'un adulte afin de préserver votre intégrité physique.
Une tenue sportive adaptée est recommandée pour favoriser l'amplitude des mouvements et éviter les blessures.

Document réalisé par Sylvie Marec
Académie d'Aix-Marseille 2019-2020