

# Cartes de YOGA À CONSERVER!

Décaupe ces cartes et conserve-les dans ta boîte à secrets.  
Chaque matin, pige une carte au hasard et tiens la pose indiquée pendant au moins 30 secondes. Fais 3 répétitions.  
Tu commenceras ta journée bien étirée et concentrée!



## L'arbre



1. Pour cette pose tu dois être bien concentrée et calme. Si tu n'es pas encore habituée avec cet exercice, place-toi près d'un mur, pour pouvoir te retenir si tu perds l'équilibre.
2. Fixe un point sur le sol ou devant toi. Lève ensuite la jambe droite et pose la plante de ton pied sur le côté de ton genou gauche. Ton genou droit doit pointer vers l'extérieur.
3. Une fois bien solide, joints tes mains en haut de ta tête. Après 30 secondes, essaie avec l'autre jambe.

## Le guerrier



1. Avance la jambe gauche devant toi, puis plie le genou gauche.
2. Ton genou doit être au-dessus de ta cheville et ne doit pas dépasser tes orteils. Le pied droit doit être posé au sol, tes orteils pointant légèrement vers la droite. Tes deux hanches doivent pointer devant toi. Attention, la hanche droite aura tendance à vouloir se tourner vers la droite.
3. Lève les bras garde la pose. Essaie ensuite de l'autre côté.

## Jambes au mur



1. Assieds-toi le long d'un mur. Tu peux y mettre un tapis ou une couverture pour que ce soit plus confortable.
2. Allonge-toi ensuite, dos au sol, et lève tes jambes sur le mur. Tes fesses doivent toucher le mur. Étends tes bras de chaque côté de ton corps.
3. Ferme les yeux et détends-toi. Prends de grandes inspirations. Garde la pose pendant 10 minutes.

## Le chat



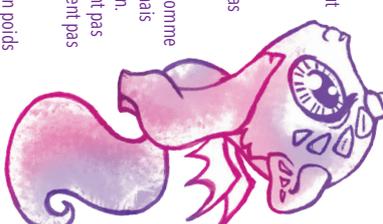
1. Place-toi à quatre pattes sur les genoux. Les genoux doivent être un peu écartés, tes bras bien tendus.
2. Prends une grande respiration, en sortant ton ventre, pour faire rentrer ton dos légèrement. Lève les yeux au ciel.
3. Puis expire lentement en arrondissant le dos. Pousse ton nombril vers le haut et baisse ta tête, pour regarder tes cuisses. Fais quelques répétitions.

## Le lotus



1. Assieds-toi sur le sol les jambes croisées. Pose le pied droit sur la cuisse gauche, et le pied gauche sur la cuisse droite. Tes talons doivent pointer vers le haut. Tiens ton dos bien droit.
2. Imagine qu'une ficelle te tire vers le haut, à partir de ta tête. Tu peux aussi t'asseoir sur un petit coussin, pour t'aider à garder ton dos droit. Pose tes mains sur tes genoux, la paume vers le haut. Ferme les yeux.

## La fraise



1. Commence debout bien droite, les deux pieds côte-à-côte, un peu décollés l'un de l'autre. Lève les bras vers le ciel.
2. Plie les genoux, comme si tu allais t'asseoir, mais arrête-toi à mi-chemin. Tes genoux ne doivent pas se toucher et ne doivent pas dépasser tes orteils.
3. Pense à mettre ton poids dans tes talons. Ton torse doit faire un angle droit avec tes cuisses, c'est-à-dire que tu dois pencher un peu vers l'avant. Garde la position et respire profondément.