
Yoga en mouvement

Le yoga en mouvement ou sur chaise est une méthode d'assouplissement musculaire, comprenant des exercices exécutés sur tabouret et debout.

Il relie **FLUIDITÉ, DÉTENTE** et **FORCE**, et permet une **décongestion des articulations**.

A travers des mouvements circulaires et ondulatoires, l'attention est d'abord portée sur la colonne vertébrale et sur la région pelvienne puis à la partie inférieure du corps. Il permet de :

- **Éliminer les raideurs articulaires**, stimuler les organes internes, renforce les muscles et les ligaments en douceur et sans risque.
- **Entretien vitalité et souplesse**, rectifier la posture, soulager les nombreux malaises liés à la nuque, au dos, aux jambes ou à l'arthrose.
- **Renforce la ceinture abdominale et le périnée, travaille tout le corps, même assis !**



Cette technique mélange le **yoga et le taï chi**. Elle se pratique à travers des mouvements répétitifs que l'on peut assimiler à des mouvements de **natation**, les mouvements sont circulaires et rythmés, ils s'effectuent sur de la musique et évoquent les sensations et le plaisir de **la danse**.



Le cours durent une heure et se déroule en 3 phases :

- **Eveil des tissus et du système nerveux par :**
 - Des auto-massages,
 - Des exercices respiratoires pour réveiller le diaphragme et acquérir les techniques de respiration
- **Eveil de la colonne vertébrale par l'exploration des rotations dans les 6 directions :** (avant-arrière, cotés gauche et droit, étirement vers la droite et la gauche) **et les mouvements en spirales :**
 - Etirer la colonne et muscler le dos par les mouvements des bras
 - Mouvement de vague dans les 6 directions
 - Rotation de la colonne – mouvements de l'algue-
- **Eveil du bas du corps :**
 - Etirer et muscler les jambes
 - Muscler le périnée et la sangle abdominale
 - Debout les mains sur la chaise : étirement du diaphragme et travail de la ceinture pelvienne.

Même assis le bas du corps est constamment sollicité. Avoir le bassin posé sur la chaise et les pieds au sol permet de travailler l'ancrage, la mobilité articulaire du bassin et un travail plus fin des mouvements de la colonne.

Pour qui ?

Cette technique convient à **tous les âges et « tous les corps »**: spécialement pour les personnes souhaitant pratiquer une activité physique **douce et engageante à la fois**. Parfaite pour les personnes avec des **problématiques de stress** (sommeil, anxiété...). Idéale pour les personnes se confrontant à des **pertes d'équilibre** : nous travaillons la souplesse du bassin et le renforcement des muscles stabilisateurs.

