

# Duo



Dix exercices

pour pratiquer à deux.



*My Shop Yoga*

# Petit guide pour pratiquer en binôme



## Sukhasana - facile

Assis dos à dos, dos bien droit, laissez-vous aller en appui sur l'autre sans forcer – 5 respirations.

## Sukhasana avec torsion - facile

Votre main gauche sur votre genou droit et la main droite sur genou du partenaire.

La tête suit le mouvement dans la torsion, gardez les épaules basses puis inversez le sens.

**Bénéfices:** Ouvre les épaules, la poitrine, étire la colonne, stimule la digestion;



My Shop Yoga



## Baddha Konasana - le papillon

Toujours assis dos à dos, ramenez vos jambes pliées, talons joints et plantes des pieds en ouverture. L'un se penche en arrière, les bras sont tendus vers ses genoux. Il oblige son binôme à se plier en avant et à passer ses bras par-dessus ses genoux. La pression sur le dos est douce et sans exagération. Celui qui est penché en arrière fait des petits va-et-vient gauche/droite pour masser épaules et colonne. Tenez 5/6 respirations et inversez



## Tadasana- le palmier

Faites-vous face et placez vos mains en miroir avec celles de votre binôme. Votre poids est réparti dans vos pieds ancrés au sol. Montez les bras, vos mains se touchent toujours. Tenez 5 respirations avant d'enchaîner la suite. **Bénéfices:** Fortifie jambes, dos, colonne vertébrale et épaules.

## Utkhasana - l'arbre

Côte à côte, tenez-vous par la taille. Chacun lève sa jambe extérieure et vient caler sa plante de pied contre l'intérieur de sa cuisse. Pressez fermement pied et cuisse contre l'autre et étirez vos mains vers le ciel. Faites toucher vos mains réunies au-dessus de vos têtes ou devant vous. Changez de pied d'appui en échangeant vos places. **Bénéfices:** Renforce les mollets, les chevilles, les jambes, les épaules. Améliore l'équilibre.







## *Malasana - la guirlande*

Pliez vos genoux, descendez vos fesses pour vous retrouver en position accroupie. Gardez vos talons au sol, vos bras sont pressés contre vos genoux pour un écartement maxi. Tenez les avant-bras du binôme et effectuer de légers mouvements de balancier, avant-arrière, gauche-droite. Votre dos est droit, épaules basses.  
**Bénéfices:** Étire les chevilles, détend les tensions du dos, améliore le système digestif.



## *Natarajasana - danseur cosmique*

Face à face, espacés de la longueur du tapis, penchez-vous et attrapez vos mains opposées. Fléchissez la jambe opposée, attrapez votre pied avec la main du même côté puis étirez le tout vers l'arrière et le haut, tandis que le buste s'incline vers l'avant. Servez-vous de la force d'opposition pour garder buste s'incline vers l'avant. Servez-vous de la force d'opposition pour garder votre équilibre. | Inversez les jambes d'appui.  
**Bénéfices:** Renforce et assouplit les jambes

## Navasana - le bateau

Asseyez-vous face à face, jambes repliées à l'avant, tenez-vous par les avant-bras, vos orteils se touchent. En appui sur vos fesses vous levez ensemble vos pieds et vos jambes, la plante de vos pieds se touchent, les jambes sont tendues. Servez-vous de la force d'opposition pour partir en arrière dos et jambes tendues.

**Bénéfices:** Renforce la sangle abdominale, les fléchisseurs des hanches, stimule les reins et la concentration.



## Upasvitha Konasana - jambes écartées



Asseyez-vous sur le sol et écartez vos jambes pour former un angle. L'autre s'assoit aussi jambes écartées mais se positionne à l'intérieur de l'angle d'ouverture de vos cuisses. Ses pieds sont au niveau de vos mollets. Tenez-vous tous les 2 par vos avant-bras et pivotez en avant aidé par la bascule de votre binôme en arrière. Il peut faire un mouvement de balancier gauche-droite léger pour détendre le dos. Respirez profondément, tenez votre dos droit, la tête dans le prolongement du corps sans contraction. Alternez la position.

**Bénéfices:** étire les ischio-jambiers, les hanches, la colonne, ouvre le bassin.



## *Paschimotanasana*

### *- flexion avant jambes serrées*

Vous êtes en position assise, jambes jointes, dos droit, orteils relevés. Votre binôme vient s'agenouiller derrière vous et va placer ses mains en bas de votre dos. En remontant doucement mais fermement ses mains le long de votre colonne, il va accompagner et aider votre descente en pince. Il peut effectuer un massage des épaules pour détendre la contraction, s'appuyer sur votre dos pour accentuer la flexion. Respirez profondément. Échangez la position.  
**Bénéfices:** étire les ischio-jambiers, les hanches, la colonne.

Finissez votre séance en duo par la posture de relaxation Savasana. Vous pourriez effectuer un massage du cou et des épaules à tour de rôle à celui qui est allongé. Cela permet de finir cette séance en douceur. Voilà il n'y a plus qu'à !

---

Petit guide pour une séance de Yoga en Duo

durée : 15 mn  
équipement : 2 tapis  
difficulté : débutant  
objectif : mobilité, équilibre  
un partenaire pour pratiquer en binôme





*My Shop Yoga*

[www.myshopyoga.com](http://www.myshopyoga.com)