

# Le réveil du Palmier

Cette séquence est inspirée par une variation autour de la posture du Palmier enseignée par Shri Krishnamacharya.

La pratique, qui se veut fluide comme les ondulations du palmier dans le vent, est très adaptée au réveil en douceur du corps en début de séance.



**1**  
Debout, tendez les bras sur les cotés puis au dessus de la tête.  
Croisez les doigts, paumes vers le ciel.  
Inspirez en montant sur la pointe des pieds.  
Puis, descendez lentement les talons au sol en expirant.

**2**  
Inspirez, écartez les bras à l'horizontale sur les cotés.  
Expirez, posez les mains sur le haut des cuisses en croisant les poignets.  
Répétez ce mouvement encore 2 fois.



**3**  
Placez les doigts croisés à la base du crâne.  
Inspirez, écartez les coudes. Expirez, posez les mains entre les omoplates.  
Inspirez, reculez les coudes. Expirez, croisez les poignets et posez les mains sur les omoplates.  
Inspirez, reculez les coudes. Expirez, ramenez les bras le long du corps.



**4**  
Saisissez vos coudes à l'arrière du dos.  
Inspirez, penchez-vous vers l'arrière.  
La tête reste dans l'axe du buste, le menton est légèrement rentré.  
Reculez les coudes vers l'arrière.  
Expirez, ramenez le buste et les bras le long du corps.



**5**  
Croisez les doigts dans le dos, paumes vers le sol et bras tendus.  
Inspirez, penchez-vous vers l'arrière, menton légèrement rentré.  
Reculez les bras vers l'arrière.  
Expirez, ramenez le buste et les bras le long du corps.



**6**  
Joignez les paumes de mains dans le dos, doigts pointés vers le ciel.  
Inspirez, penchez-vous vers l'arrière, menton légèrement rentré.  
Expirez, revenez et ramenez les bras le long du corps.



**7**  
Tendez les bras au-dessus de la tête et croisez les doigts, paumes vers le ciel.  
Inspirez, penchez-vous vers l'arrière, tête dans l'axe, menton légèrement rentré.  
Tendez les bras vers l'arrière.  
Expirez, revenez et ramenez les bras le long du corps.



**8**  
Inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête et croisez les doigts, paumes vers le ciel.  
Expirez, penchez le buste vers la droite, bras tendus et collés aux oreilles.  
Inspirez, redressez et allongez le buste.  
Expirez en penchant le buste à gauche.  
Inspirez, redressez le buste.



**9**  
Inspirez, écartez les bras à l'horizontale sur les cotés.  
Expirez et pivotez bras alignés, buste et tête vers la droite. Le regard est vers la main droite.  
Inspirez, ramenez tête et buste dans l'axe.  
Expirez, pivotez vers la gauche.  
Inspirez, ramenez tête et buste dans l'axe.



**10**  
Inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête et croisez les doigts, paumes vers le ciel.  
Expirez, pivotez buste et tête vers la droite.  
Inspirez, penchez le buste en arrière puis ramenez le dans l'axe.  
Expirez, pivotez vers la gauche.  
Inspirez, penchez le buste en arrière puis ramenez le dans l'axe.



**11**  
Joignez les paumes de mains dans le dos, doigts pointés vers le ciel et inspirez.  
Expirez, pivotez le buste et la tête vers la droite.  
Inspirez ramenez le buste dans l'axe.  
Expirez, pivotez vers la gauche.  
Inspirez ramenez le buste dans l'axe.



**12**  
Inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête et croisez les doigts, paumes vers le ciel.  
Expirez, penchez le buste vers l'avant à 90°, écartez les bras à l'horizontale sur les cotés.  
Allongez les bras vers l'avant dans l'axe du buste.  
Inspirez, redressez la buste.  
Expirez, ramenez les bras le long du corps.



**13**  
Inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête, écartés de la largeur des épaules.  
Expirez, basculez le buste en avant, vers le cuisses.  
Posez les mains à coté des pieds, ramenez la tête vers les genoux.  
Inspirez, redressez lentement le dos, vertèbre après vertèbre.



**14**  
Inspirez, tendez les bras au-dessus de la tête et croisez les doigts, paumes vers le ciel.  
Expirez, basculez le buste en avant, ramenez la tête vers les genoux et tendez les bras.  
Inspirez, redressez lentement le dos, vertèbre après vertèbre.  
Expirez, relâchez les bras.

