

Matériel requis

Pour chacune de vos séances, vous aurez besoin d'un minimum de matériel de base pour vous assurer d'être bien supporté dans votre pratique. Assurez-vous avant de commencer d'avoir à votre portée votre tapis de yoga, un coussin et une couverture. Les points ci-dessous vous indiquent plus de détails concernant le matériel requis et les alternatives "maison" pour ajuster avec ce que vous possédez déjà à la maison.

Matelas de sol

Le choix de votre matelas de sol peut influencer votre expérience et votre niveau de confort. Il existe plusieurs épaisseurs et types de matelas de sol. Voici quelques suggestions:

- Pour les séquences de mouvements au sol, un tapis de yoga, un matelas de gymnastique ou un matelas de camping peut convenir. Si vous êtes sensible à la fermeté du sol, choisissez un tapis ou matelas plus épais. Si vous possédez déjà un tapis et qu'il vous semble trop mince, vous pouvez ajuster la densité en ajoutant une ou deux couvertures pour rendre le tout plus confortable.
- Pour les séquences de mouvement en position debout, l'important est la stabilité. L'idéal est un tapis de yoga puisqu'il a l'avantage d'être assez mince et anti-dérapant. Si vous avez seulement un matelas de gym épais et à surface lisse, il est préférable de faire les séquences debout directement sur le plancher et sans chaussettes pour plus d'adhérence.

Coussins et couvertures

Les coussins et les couvertures sont utiles pour ajuster la position assise, la position de relaxation allongée au sol (shavasana) ou pour ajouter du support aux parties de notre corps qui en ont besoin lors de certaines postures. Voici quelques suggestions:

- Pour la position assise, un coussin ferme (style coussin de méditation) ou une couverture épaisse repliée (style couverture mexicaine ou catalogne) est idéal. Visionnez la vidéo "Ajustement de la position assise" pour plus de détails.
- Tout type de coussins, de couvertures ou de serviettes peuvent être utilisés pour offrir du support à votre corps. Vous serez en mesure de définir vos besoins avec la pratique selon les différentes séquences de mouvements et postures.

Accessoires occasionnels supplémentaires

Si certaines séances demandent des accessoires supplémentaires, il y aura une mention texte sous la vidéo et il y aura également un rappel au début de la capsule vidéo. Généralement, il s'agira des accessoires suivants:

- Bloc de yoga (un dictionnaire, livre épais ou une boîte de conserve peuvent convenir)
- Sangle (une ceinture de robe de chambre, une ceinture de pantalon ou une longue bande de tissus fera l'affaire)
- Traversin de yoga (un tapis roulé, un rouleau en mousse, des couvertures ou serviettes roulées serrées).