

Les étirements

à pratiquer

- tous les matins au réveil
- en début de chaque séance de yoga
- après le relaxation



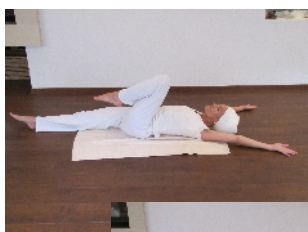
1. Les étirements en longueur

Sur une profonde inspiration, levez les bras au-dessus de la tête, Entrecroisez les doigts, renversez les mains, Bloquez la respiration, tirez les bras vers le haut,

Pointez les pieds et tirez les jambes vers le bas en étirant toute la colonne vertébrale.

Quand le besoin d'expirer vient, expirez, relâchez la tension.

Répétez 2 fois.



2. Les étirements du chat

Couché, les bras au-dessus de la tête, Inspirez, pliez un genou sur la poitrine, tournez les hanches du côté opposé, gardez les épaules par terre, expirez et laissez le genou descendre vers la terre. Inspirez, roulez sur le dos Expirez, posez la jambe Recommencez avec l'autre jambe.



Répétez 2 fois



3. Rouler sur le dos

Couché, inspirez, pliez les deux genoux sur la poitrine, encerclez les jambes avec les bras, levez la tête entre les genoux utilisez les abdominaux pour faire balancer votre corps en avant en en arrière et roulez sur tout votre dos.

Gardez la tête droite et essayez de passer les genoux proche de la tête puis roulez jusqu'à pouvoir poser les plantes des pieds par terre.

Roulez ainsi 7 à 8 fois

Terminez en posture assise.