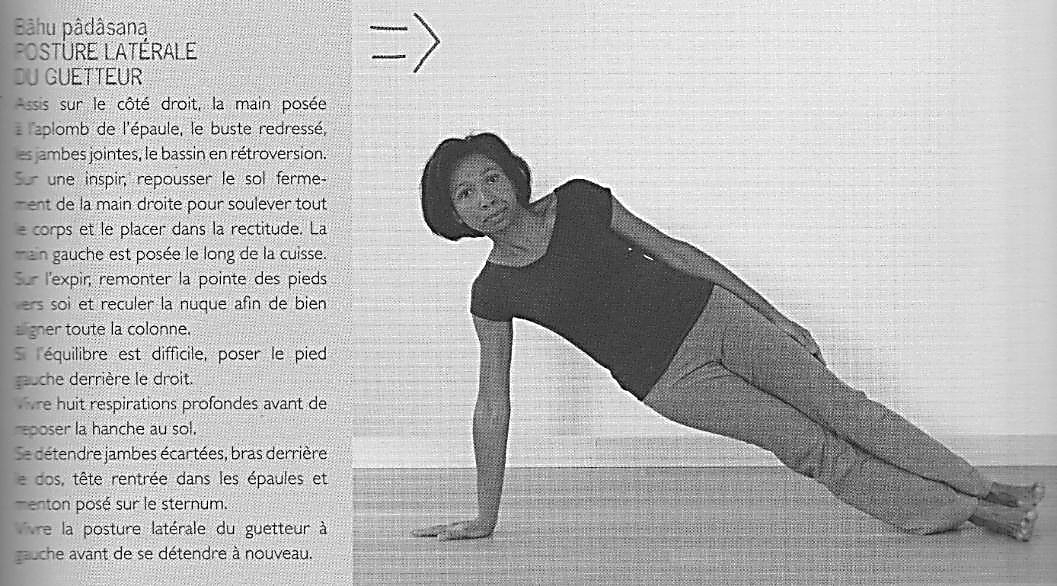
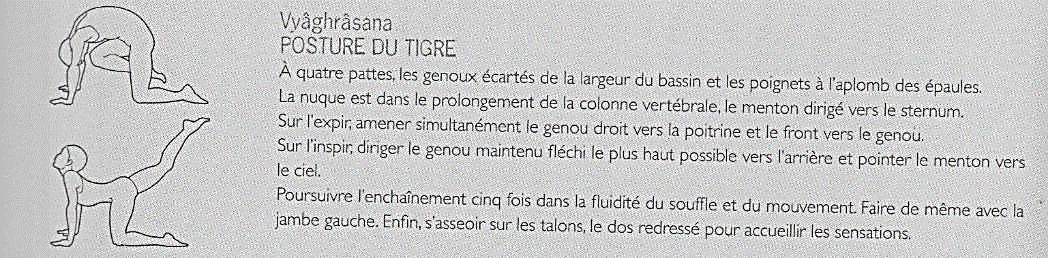
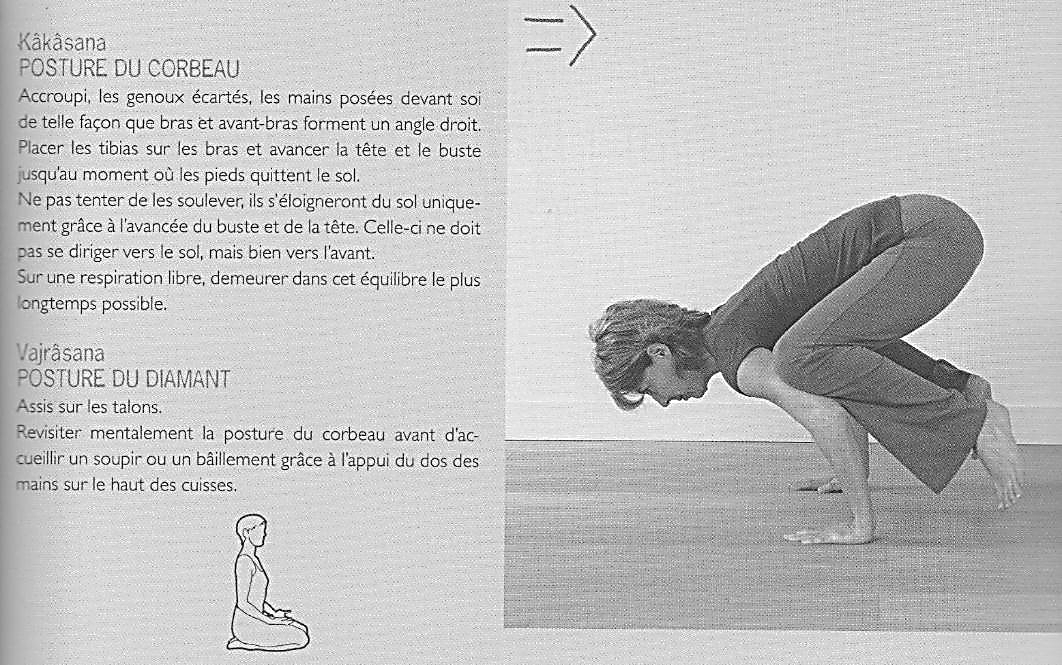
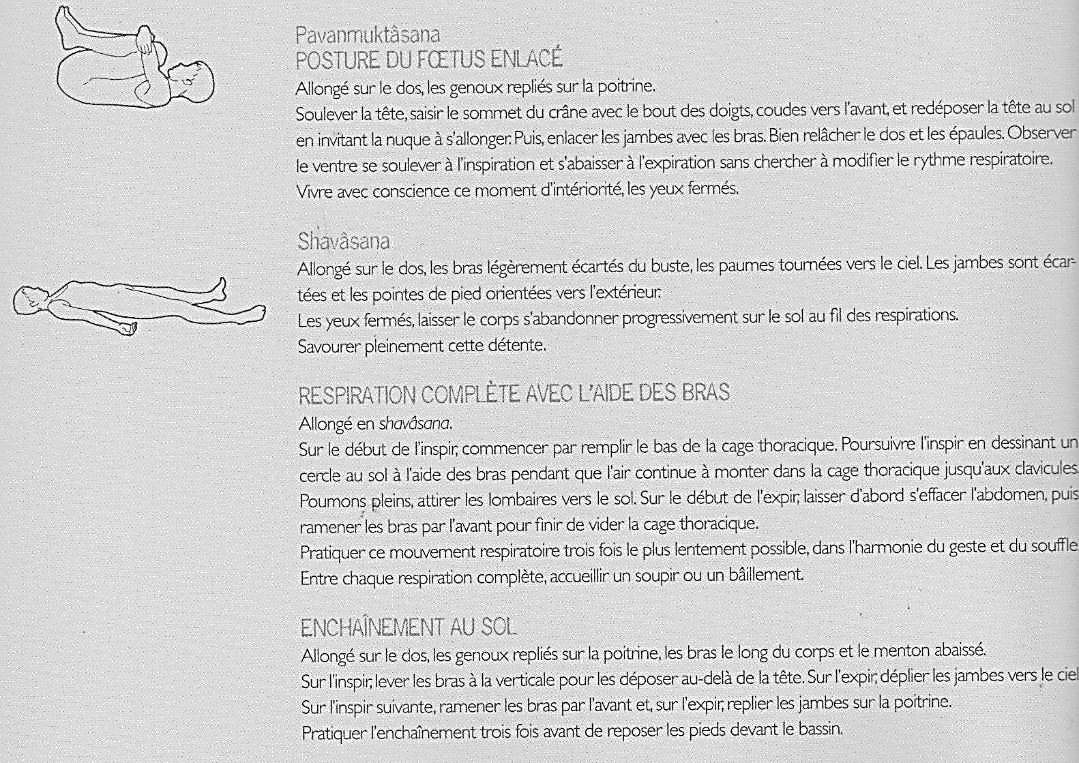


****







|  |  |
| --- | --- |
| salutation au soleil  -pieds joints (largeur épaule pour femme enceinte)  -Tirer bras vers le haut en inspirant, jusqu’au bout des doigts, puis relâcher en expirant  - Même gestuelle mais les bras partent sur le côté, genoux fléchis, doucement, puis mains au sol.  -Tendre les cuisses  ∆ si trop dur les fléchir légèrement  fente  -genou droit au sol,  -main droite se lève à fond, tête regarde main droite  -si la cheville avant ne va pas assez loin, la saisir avec le bras et l’avancer  - fente avec le genou suspension : difficulté plus grande  ∆ si trop dur revenir genou au sol  position du petit cobra :  -serrer fesses,  -plaquer bassin contre sol,  -regarder loin devant  - avec bras en force toujours pliés  Position du grand cobra :  -bras tendus  -serrer omoplates et fesses    position intense  Demi squat jambes écartées :  -pointes de pieds ouvertes  -serrer les fesses pour basculer bassin en avant  ∆ si mal au genou mettre pointe de pied plus vers l’extérieur ou l’intérieur en fonction de sa morphologie  -croiser et remonter bras & jambes  - fléchir jambes et bras, pousser genoux en arrière pour étirer adducteurs  -remonter en inspirant, et en expirant baisser cuisses, parallèles au sol.  ∆ si trop dur remonter un peu  lombaires squat :  -mains derrières oreilles  - descendre buste en gardant écart entre bassin et côtes  -fléchir et revenir en haut  position du guerrier numéro 2  -une pointe devant, l’autre sur le côté dans la direction de la cuisse, puis se fléchir  - bras parallèles au sol, tirer au plus loin les mains vers l’extérieur, pour travailler les muscles du dos  - bras vers le haut, abaisser les épaules pour ne pas être tendus (la tête rentrée dans le buste)  - puis pencher le buste sur le côté, bras du même côté dans le prolongement. Ouvrir la poitrine comme si on voulait se tourner vers le plafond  -fente même côté, puis main derrière le dos et lever la jambe arrière, pointe tendue.  ∆ si trop dur, pied arrière au sol  -puis jambes tendues, bras devant sur genou, l’autre en l’air  \* en expirant redescendre main vers cheville (en expirant les muscles se relâchent, on peut aller un peu plus loin), mais attention à ne pas basculer la partie haute du bassin vers le bas  position du guerrier n°1  -idem n°2 mais bras vers le haut et buste vers jambe fléchie et non de face comme la position n°2  - Mains dans le dos  position de la table  -doigts vers l’extérieur  -serrer omoplate et fessiers  -descendre nombril comme si on avait qqchose de lourd sur le ventre  ∆ si trop facile, tendre 1 puis 2 jambes |  |