

Yoga/étirement du dos et du corps

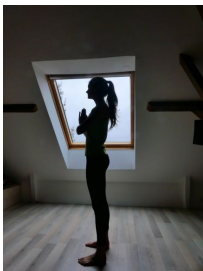
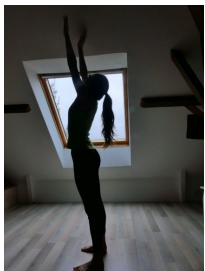
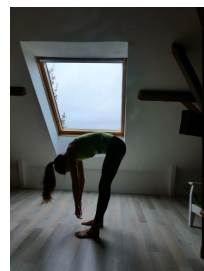
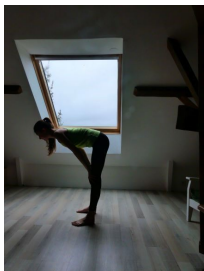



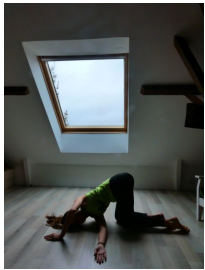



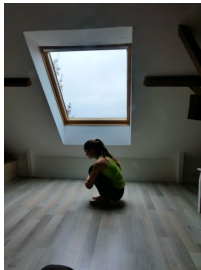
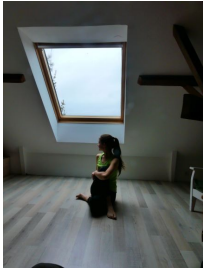
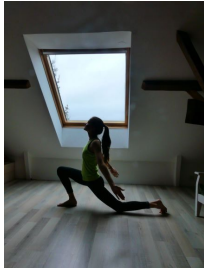


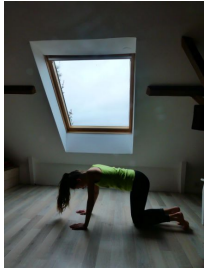
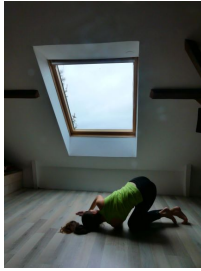
Cet enchaînement de positions permet de réveiller et d'échauffer le corps.

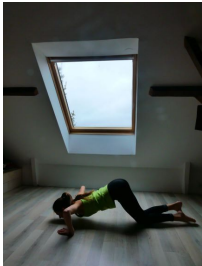
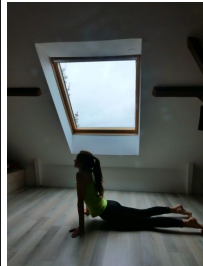
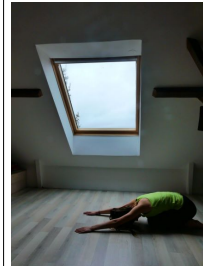
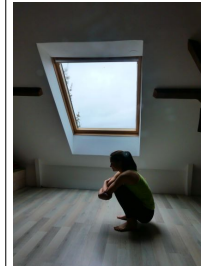

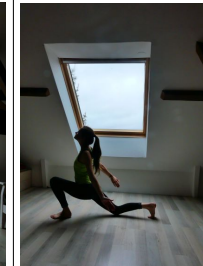

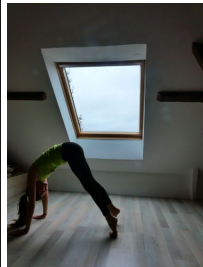
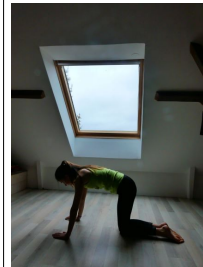
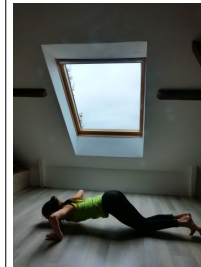
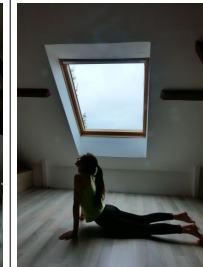
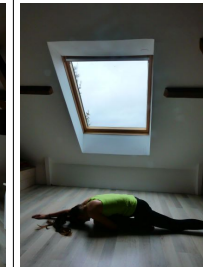
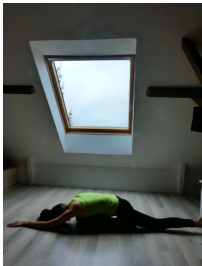
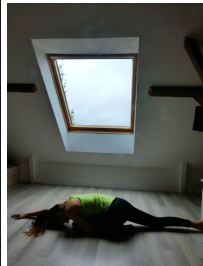
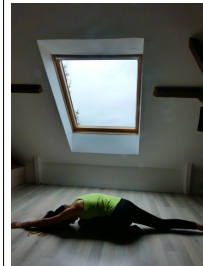
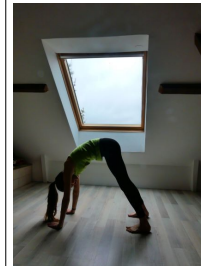
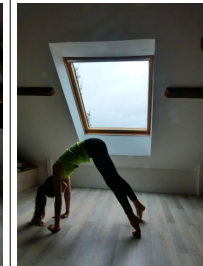
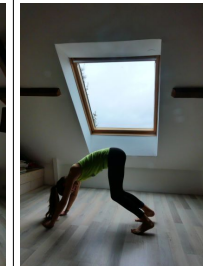
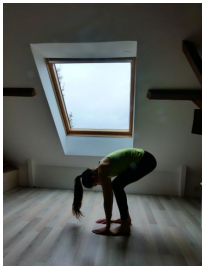
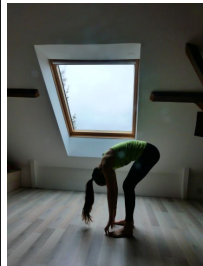
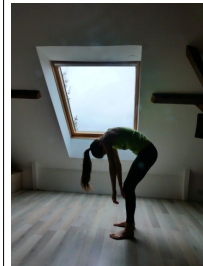
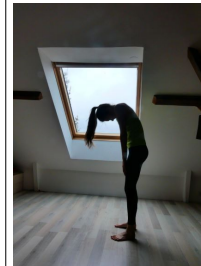
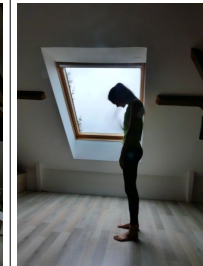
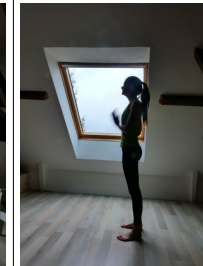
Il étire un maximum de muscles, approfondit la respiration et participe à l'assouplissement du corps, en éliminant le stress et les tensions.

Chaque position contribue à la détente de la colonne vertébrale, soit en action directe, soit par le biais d'un muscle en relation (exemple avec le psoas sur la position du chevalier), soit par le travail sur un méridien correspondant(exemple avec l'action reflexe du travail d'étirement des mollets dans la position à quatre pattes talons au sol)

Il est à pratiquer un minimum de 3fois d'affilé (15mn), de préférence le matin au réveil...si possible tous les jours.

Pendant l'enchaînement, il faut essayer de caler une respiration lente, calme et profonde.

					
Pieds parallèles, se frotter les mains	S'étendre mains levée au ciel, tête en l'air	Vertèbre par vertèbre se pencher doucement vers le sol sans forcer, les genoux peuvent être pliés	Se placer dos à plat, tête relevée	Poser ses mains (à plat si possible) et tenir la position qq secondes. Les talons doivent au maximum être posés au sol	S'étirer comme un félin, le dos vers le haut, sur les pointes
					
Poser les genoux au sol	Passer le bras droit vers la gauche sous le corps pour étirer la colonne vertébrale	Effectuer un mouvement en arc de cercle, un peu comme un cobra	Tenir la position quelques secondes	Reculer pour venir se positionner accroupi	Talons posés, genoux légèrement écartés, tenir cette position
					
Poser la fesse gauche au sol, jambe gauche repliée devant soi, et passer la jambe droite par dessus, tenir la position	Avancer le genou droit et se placer en position du chevalier servant	Poser les mains à plat devant et les talons au sol(ça devrait être plus facile)	S'étirer comme un félin, le dos vers le haut, sur les pointes	Poser les genoux au sol	Passer le bras gauche vers la droite sous le corps pour étirer la colonne vertébrale

					
Effectuer un mouvement en arc de cercle, un peu comme un cobra	Tenir la position quelques secondes	Reculer pour venir se positionner accroupi	Talons posés, genoux légèrement écartés, tenir cette position	Poser la fesse droite au sol, jambe droite repliée devant soi, et passer la jambe gauche par dessus, tenir la position	Avancer le genou gauche et se placer en position du chevalier servant
					
Poser les mains à plat devant et les talons au sol	S'étirer comme un félin, le dos vers le haut, sur les pointes	Poser les genoux au sol	Effectuer un mouvement en arc de cercle, un peu comme un cobra	Tenir la position quelques secondes	Glisser la jambe droite sous le corps en s'allongeant dessus. Etendre le bras droit.
					
Changer de bras pour tendre le gauche	Changer de jambes pour placer la gauche sous le corps	Changer de bras	Poser les mains à plat devant et les talons au sol	S'étirer comme un félin, le dos vers le haut, sur les pointes	Replier les genoux
					
Revenir tout doucement à la position verticale	Vertebre par vertebre...lentement...	...se redresser...	...jusqu'à revenir...à la position initiale..