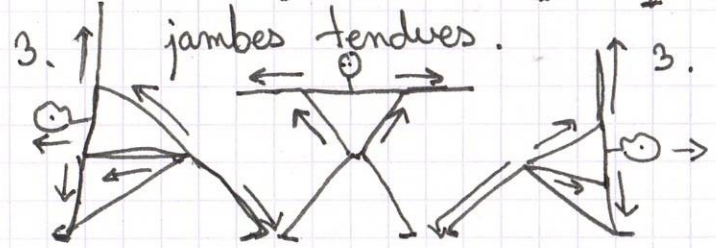
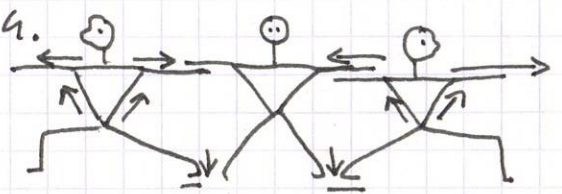


1. Tadasana : épaules basses . jambes tendues
2. Utkatasana : étirez-vous . jambes tendues

} pieds joints

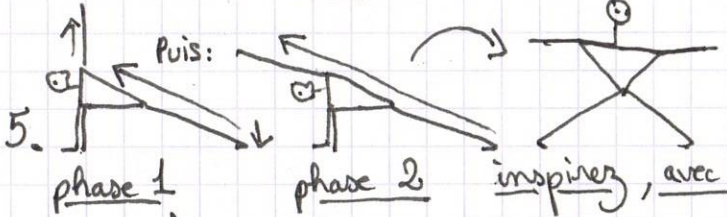


3. Uthita Tikonasana : Talon arrière au sol .
Cuisse de la jambe avant roulée vers l'extérieur .
Allongez les 2 bords de buste



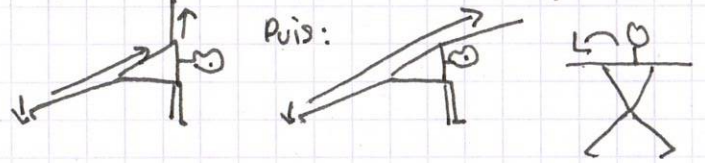
- SAUTEZ -

4. Virabhadrasana II : ⚠️ Poids du corps dans la jambe arrière
jambe avant pliée en angle droit (genou aligné au talon)



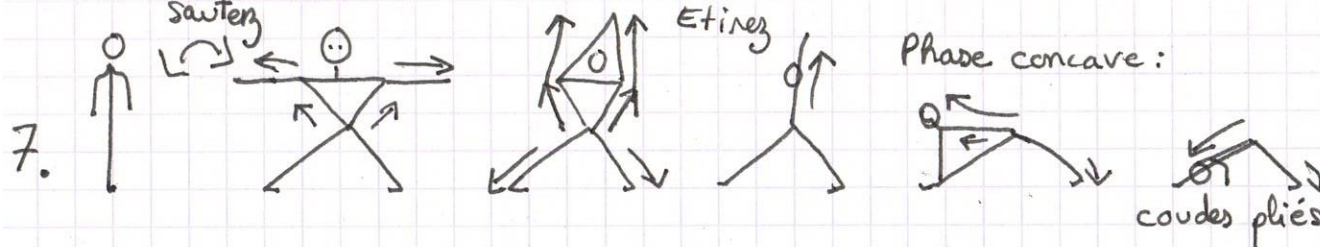
- SAUTEZ -

5. Uthita Parsvakonasana : Phase 1 : ouvrez la poitrine en étirant les bras : respirez .
Puis : Roulez le bras (la paume de main vers le crâne)
étirez le bras



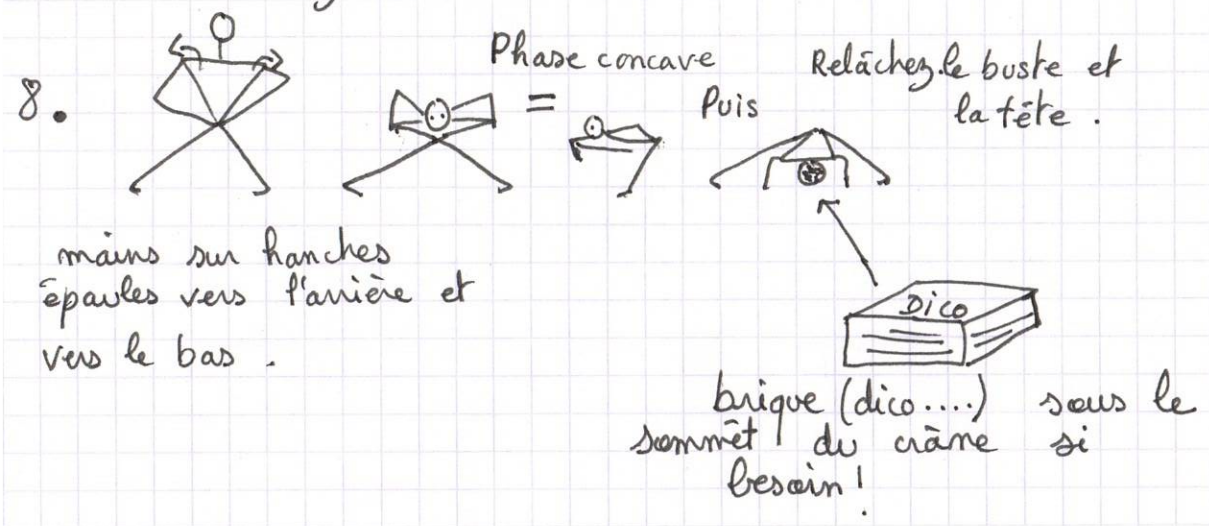
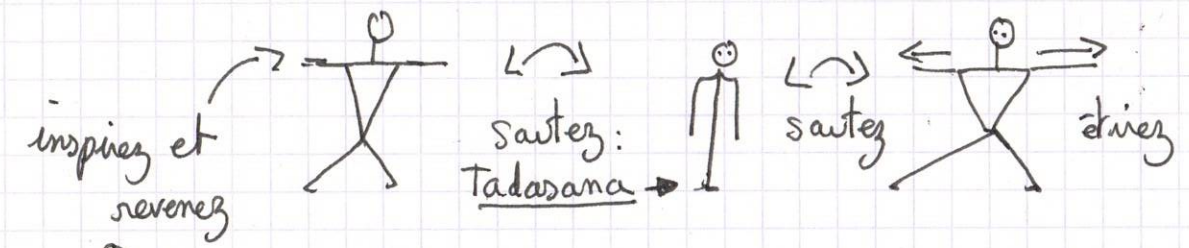
6. Adho Mukha Svanasana : Phase 2 : allongez le bras au dessus de l'oreille

- étirez-vous . Doigts des mains pressés au sol
- talons levés et étirés vers l'arrière
- Jambes TENDUES . DOS LONG



7. Parvrottanasana: (30s)

- Phase concave → allonger la colonne vertébrale ET allonger la colonne frontale: (pubis vers le nombril, nombril vers le menton, menton vers l'avant).
- Relâchez le buste vers la jambe avant.
Pliez les bras: coudes vers l'extérieur
Relâchez la nuque et la tête.

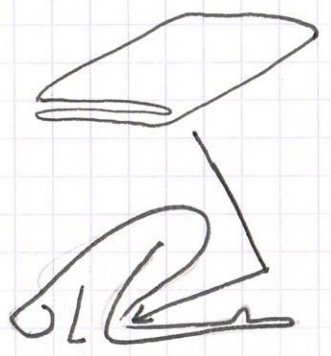


mains sur hanches
épaules vers l'arrière et vers le bas.

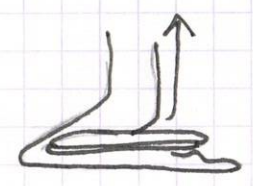
8. Prasarita Padottanasana: (1min)

- Phase concave = coudes vers l'arrière, mains sur les hanches.
Etirez le buste vers l'avant.
- Relâchez tête, nuque, buste vers le bas.
bras pliés, doigts des mains pointant vers l'avant.

9. Il vous faut:



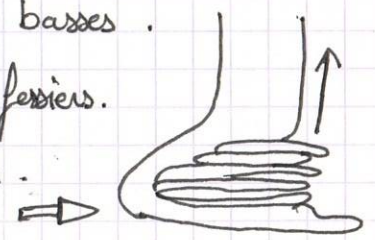
1 couverture (ou plus)* pliée sous les fessiers, à l'arrière du genou



*(ou plus): comment savoir?
↳ si le bas du dos ne se redresse pas, augmentez la hauteur/nombre de couvertures sous les fessiers.
si vous avez mal au genou = Augmentez la hauteur.

9. Vajrasana:

- chevilles et pieds joints
- Redressez le buste
- dos des mains sur le devant des cuisses
- épaules basses.

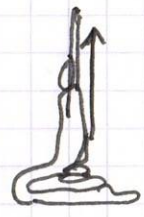


9.



Vajrasana : Respirez

puis :



- tendez les bras devant vous
- croisez les doigts des mains
- étirez les bras au dessus de la tête.

(30s / côtés)

Refaites une deuxième fois en changeant le croisement des doigts des mains



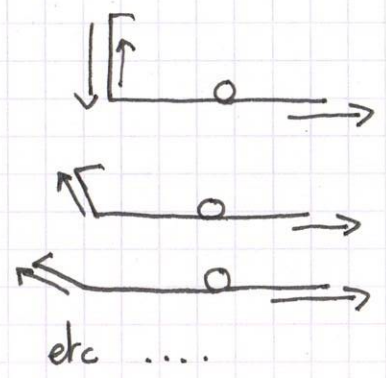
Puis étirez-vous vers l'avant et relâchez la tête et la nuque. (30s)

10.



10. Supta Urdhva Hastasana : Étirez le corps en entier au sol.
(30s) .orteils vers vous, talons loin de vous

11.



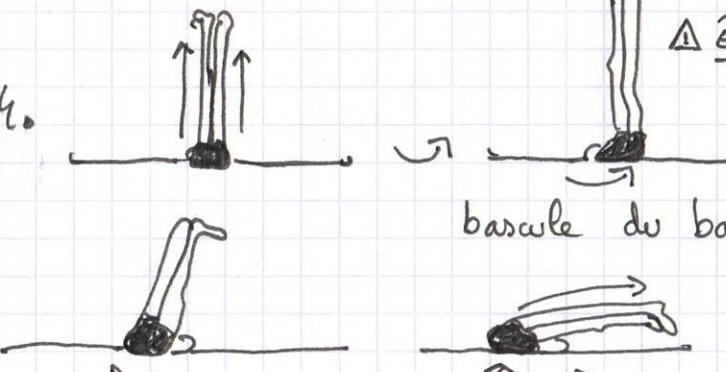
11. Urdhva Prasarita Padottanasana 90°, 60°, 90°, 60°, 30°, 60°, etc.....
.orteils vers vous, pieds joints
.tendez les jambes
.Étirez les bras derrière le crâne, le long du sol.
.Respirez. GARDEZ LE DOS PLAQUÉ AU SOL

12. 
 ↳ épaules détendues

12. Eka Pada Supta Pavana Muktasana: (30s)
 une jambe pliée : pied relâché (mais levé)
 une jambe tendue : pied flex (orteils vers vous)

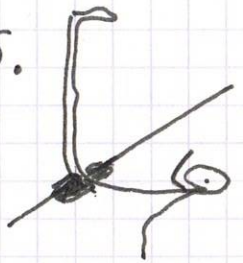
13. 
 ↑ sacrum au sol
 épaules détendues

13. Dvi Pada Supta Pavana Muktasana: (30s - 1min)
 deux jambes pliées MAIS SACRUM AU SOL.

14. 
 bascule du bassin à droite
 bascule à gauche
 ⚠ Les 2 épaules au sol

14. JATHARA PARIVARTANASANA. (10-20s/côté)

descendez les jambes tendues vers la main gauche. Restez quelques secondes sans poser le pied au sol. Dos, ÉPAULES au sol
 Puis REVENEZ JAMBES TENDUES et basculez le bassin à gauche et descendez les jambes à droite -
 Revenez.

15. 
 IL VOUS FAUT :
 ~10cm de largeur
 1 couverture pliée en long que vous placez sous les fessiers, le long du mur.

15. Urdhva Prasarita Padottanasana jambes au mur : (5min)

Pour revenir, croisez les jambes en tailleur le long du mur puis changez le croisement du tailleur. puis glisser vers l'avant.

16. 
 Fermez les yeux

16. SAVASANA : (5-10min) relâchez le corps en entier sur le sol.