

SERIE 3 : TONICITE & souplesse



Chaise +



Guerrier +



Tatakamudra +



Quadriceps



Enfant

Toutes les postures sont intéressantes si vous pouvez vous accorder un temps suffisant.

Pour une séance plus courte, privilégiez les postures toniques.

Attention à vos lombaires.

Si trop de cambrure, attention à garder une légère tonicité de la sangle comme l'envie d'« avaler » le nombril.

Si pas assez de cambrure, attention à ne pas rétroverser le bassin dans la chaise et l'étirement des ischio-jambiers.



Petit sphinx



Petite planche +



Chat qui s'étire



Table à 2 pieds +



Ischio-jambiers



Fessier

 : temps d'observation