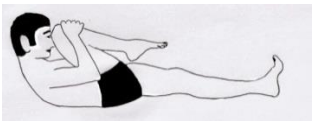


YOGA

Mouvements pour favoriser la respiration et délier le dos et l'abdomen

1 faire le mouvement lentement en expirant, une ou plusieurs fois de chaque côté



2. faire une **pause** en fin d'expiration et contracter le périnée le ventre et la gorge



3x

3. tourner d'un côté puis de l'autre en coordonnant avec le rythme du souffle plusieurs fois de chaque cotés



4.-recentrer- axe de la colonne

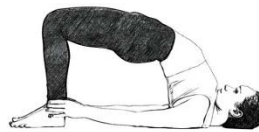


5 faire une **pause** en fin d'expiration et déployer le thorax sans inspirer

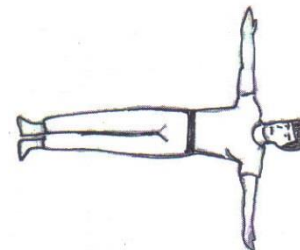


3x

6- rester dans la posture quelques instants, immobile en respirant naturellement

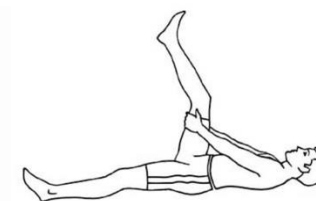


7- **pause** en fin d'inspiration étirer tout le corps (bras jambe orteils doigts...)



3x

8. en expirant lever la tête et rapprocher la jambe du visage une ou plusieurs fois de chaque cotés - puis les deux jambes en même temps .Plusieurs variantes



10.-recentrer axe de la colonne



SALUTATION AU SOLEIL

Exemple d'enchaînement avec coordination mouvement - respiration



Ou consulter le lien suivant

<https://www.youtube.com/watch?v=WHLnMU7ImFk>

Pour le Mindfulness consulter le lien suivant

<https://www.openmindfulness.net/>

Et surtout, restez à l'écoute de votre corps, de votre santé !