

LA SALUTATION A LA LUNE (autre version)

➔ C'est une alternance entre les creusements et arrondissements des positions de la colonne vertébrale les unes après les autres. Cette autre version de la salutation à la lune est bénéfique pour le corps qui peut intégrer dans ses sensations et sa conscience les différents segments de la colonne : lombaire, dorsale et cervical

CONTRE-INDICATIONS

- Canal carpien
- Laxité des coudes
- Epaules instables
- Tendinite d'épaule et toute inflammation de la capsule (PSH)
- Essoufflement par problème cardiaque (sauf si on travaille la posture en la fractionnant)
- Hernie discale lombaire
- Tassements discaux lombaires
- Prothèse de hanche (dans les positions en appui sur les bras tendus, cuisses au sol).

INDICATIONS

- Toute raideur de la colonne vertébrale (cyphose dorsale et lombaire, lordose lombaire et cervicale)
- Tout manque de force des membres inférieurs et des membres supérieurs
- Enfants, adolescents
- Fermeture du thorax
- Asthénie du corps
- Manque de vigilance et de concentration
- Bon entraînement des yeux en relation avec le travail de rotation de la tête
- Lumbalgies, dorsalgies et cervicalgies.

TECHNIQUE



Photo 1 : Placez les mains jointes devant la poitrine, relâchez les épaules.



Photo 2 : Inspirez en levant les bras, étirez-vous.



Photo 3 : Ecartez les mains, allongez les bras vers l'arrière, le buste en extension, gardez le souffle.



Photo 4 : Fléchissez le buste en avant et posez les mains au sol. Expirez.

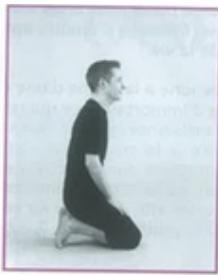


Photo 5 : Pliez les genoux et posez-les au sol, les mains sur les cuisses.

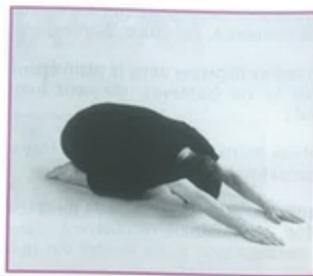


Photo 6 : Allongez les bras en avant sur le sol le plus loin possible en gardant les fessiers sur les talons.



Photo 7 : Exécutez une reptation en écartant les épaules, en maintenant le menton au ras du sol, et le ventre plat.

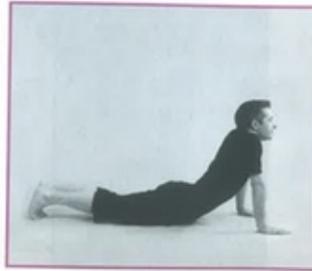


Photo 8 : En inspirant redressez le buste bras tendus.

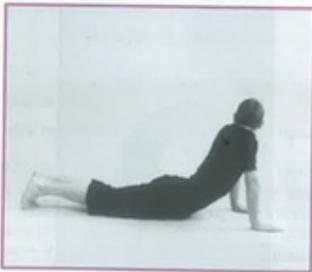


Photo 9 : Décoller le bassin des genoux, tourner la tête à gauche, expirez.



Photo 10 : Revenez en inspirant, puis tournez la tête à droite en expirant.

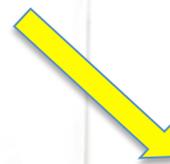


Photo 11 : Revenez en inspirant.



Photo 12 : Soulevez le bassin le plus haut possible.

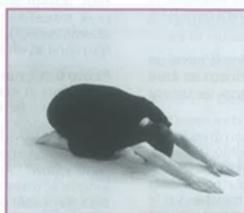


Photo 15 : Pliez les genoux, posez-les sur le sol et ramenez les fessiers sur les talons.



Photo 13 : Soulevez la jambe gauche dans l'alignement du buste et des bras, poussez sur vos mains.

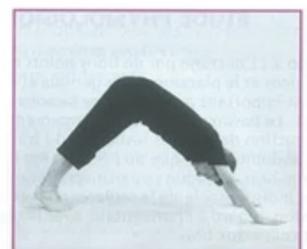


Photo 14 : Reposez la jambe.



Photo 16 : Redressez le buste en gardant les bras de chaque côté de la tête.



Photo 17 : Ramenez les mains jointes devant la poitrine.