

orteil au pt doigt-Expir ; du pt doigt au pt orteil. Puis plusieurs respirations avec le « Om »

OU

- **Le PETIT PONT avec respirations :**

Inspir ; le dos et les bras montent simultanément-Rétention pleine-Expir ; dos et bras redescendent simultanément-Rétention vide (3 à 5 fois).

Puis en posture du petit pont, allonger une jambe, tenir sur plusieurs respirations. Puis l'autre Jambe.



OU

- **Etirement du sciatique (en mettant petit coussin sous la tête)**

Croiser une jambe sur l'autre et venir enlacer le devant du tibia de la jambe du dessous.

L'autre Jambe



- **Renforcement de la sangle abdominale :**

Jambes en crochet :

- Amener une jambe pliée (pied plus haut que genou) vers ventre, poser les 2 mains sur la cuisse et pousser fortement en rétractant fortement ventre et base à l'expir - Tenir quelques secondes en poussée-Relâcher (3 à 4 fois). L'autre jambe
- Même posture ; poser main droite sur intérieur du genou gauche plié ; le genou pousse vers épaule droite et la main gauche le bloque sur l'expir en rétractant ventre et base (3 à 4 fois). Idem de l'autre côté.
- Même posture ; poser main main droit sur côté genou droit ; le genou droit veut s'ouvrir, la main le bloque sur l'expir en rétractant ventre et base (3 à 4 fois). Idem de l'autre côté.



Terminer par un temps de Pranayama en assise : (voir fiche envoyée)

- Respiration du serpent : le Siii sur l'expir lentement au travers des dents
- Respiration triangulaire : Inspir 5temps/Expir 7temps/Rétention Vide 7 temps
- Respiration alternée

Villa Pagnon, 8, rue de Bellevue 26100 - ROMANS/ISERE

TÉL : 04 76 71 04 76 78/06 85 73 60 24 Mail : nathatha@orange.fr