

- Puis rotations du coccyx « comme pour dessiner grands cercles »
- Bercer tout le corps en alternance à D et G en venant regarder le pied opposé au bercement.



- Puis équilibre sur la main et le genou opposé ; bras et jambe étirés Rester en équilibre 7 respirations. Idem de l'autre côté

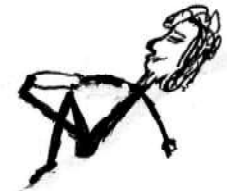


- Puis Inspir ; étirer jambe D vers le haut (cuisse reste face au sol) Expir ; ramener genoux vers front (3 à 6 fois) Idem à G



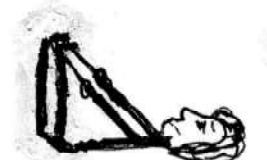
### S'allonger Jambes en crochet

- Enlacer genou D, Inspir - Expir coller cuisse contre poitrine ; coudes larges, nuque longue, pied carré (3 à 4 respirs). Puis en statique (3 à 4 respirs)
- Mettre une sangle sous le pied D et étirer la jambe - Inspir du talon à la fesse Expir Fesse et au-delà talon avec le « Hi »
- En prenant la sangle avec la main D ; laisser la jambe D s'ouvrir en étirant avec sangle, ouvrir la cuisse opposée Inspir du côté pubis au talon - Expir du talon au côté pubis avec « Hu »
- La jambe revient à la verticale, prendre la sangle avec main G - et ciseau ; genou G vers la D et jambe D vers la G en passant devant cuisse G. Inspir ; côté pied, jusqu'à côté cuisse - Expir ; côté cuisse, jusqu'à côté pied avec « Hu »



Ramener jambe à la verticale, la trépider et reprendre tout l'enchaînement à Gauche  
Puis les 2 jambes ensemble :

- Enlacer les 2 genoux - Inspir - Expir coller les cuisses contre poitrine, coudes larges, nuque longue, pied carré (3 à 4 respirs). Puis en statique (3 à 4 respirs)
- Glisser la sangle sous les 2 pieds et étirer les 2 jambes - Inspir ; Talons vers fesses Expir ; Fesses au-delà talons avec le « Hi » (3 à 6 respirations)
- Trépider les jambes en l'air



Mettre un coussin sous les fesses et rester les jambes en l'air quelques minutes

OU

Terminer en Assise 5 à 10 mm

