

Matériel / accessoires d'ajustement :

Orteils sensibles (hallux valgus) / chevilles fragiles : Serviette éponge ou petites couvertures à glisser sous le coup de pied (pour les postures à 4 pattes)

Nuque fragile ou creux cervical important : coussin (pas trop épais !) sous la tête

NOTA : Les encadrés violet signifient que l'on se pose dans la posture

Assouplissement colonne et ouverture hanche
UN COTE, PUIS L'AUTRE

Assouplir et ouvrir articulations hanches et épaules

Crocodile en rotation
1 côté puis l'autre

Extensions

Reptation puis Foetus enlacé (compensation extension) puis se mettre debout

Palmier en équilibre (étirement)