

Matériel / accessoires d'ajustement :

Etirement ischio-jambiers : sangle

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

Fragilité ou tensions dans les cervicales: coussin (pas trop épais !) sous la tête

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

se lâcher dans les épaules

Pompage

Karana tonification – ouverture hanche et étirement IJ

Karana ouverture hanche et tonification muscles profonds

Expir Inspir Expir Inspir Expir

Alterner jambe d / jambe g

Un côté puis l'autre

Etirement des ischio-jambiers

Rotation

Retour dans l'axe

Allonger une jambe, puis l'autre

Chien chat – Etirement plantes de pied/orteils et quadriceps

Un côté puis l'autre

Guerriers

ROTATION BASSIN EN DYNAMIQUE

BASSIN

rotation externe genoux

Un côté puis l'autre

cuisse avant parallèle au sol

Zazen