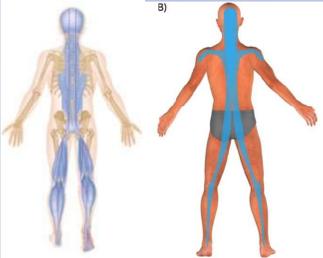
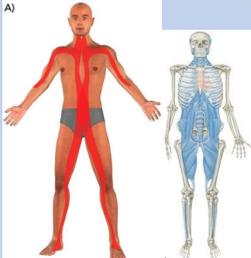
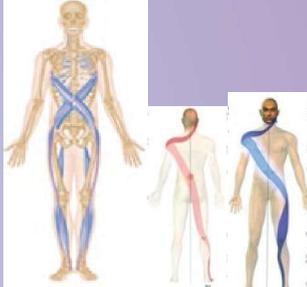


UNE SEANCE COMPREND :

- Une phase d'échauffement
- 7 à 8 exercices: Mobiliser les 4 chaines musculaires en posture allongée en alternant avec 3 à 4 exercices en faisant travailler les autres postures chacun dans une chaine différente
- Une phase d'allongements musculaires en fin de séance (un par chaine minimum)

POSITION DE TRAVAIL	Chaîne postérieure 	Chaîne antérieure 	Chaîne latérale 	Chaîne croisée 
DEBOUT	Dégagé jambe arrière 	Equilibre sur une jambe 	Flexion latérale 	Rotation du buste 
ASSIS	Ouverture du buste 	Enroulé 	Extension latérale 	Rotation du buste 
QUADRUPEDIE	Pompes triceps 	Fermeture bras tronc 		Ouverture croisée en quadrupédie 
ALLONGE	Élévation du tronc 	La centaine 	Cercle d'une jambe 	Le nageur 
SUR LE COTE	Coup de pied 	Coup de pied avant 	Élévation latérale 	Fermeture croisée du buste 
Allongement musculaire				

Chaîne postérieure/ debout: dégagé arrière



Avec l'art et la manière

- **Placement**

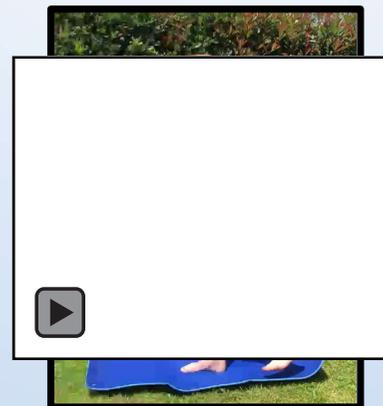
Pieds parallèles à la largeur du bassin
Epaules basses
Abdominaux contractés
Regard à l'horizontal
Genou jambe d'appui déverrouillé

- **Respiration**

Expiration sur le dégagement de jambe

- **Trajet**

Dégager la jambe en arrière par le contraction du fessier
Hanches à la même hauteur
Chercher l'allongement plus que a hauteur



Chercher l'erreur

- **Placement**

- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Dos cambré
- × Verrouillage du genou

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Flexion du buste en avant ou en arrière
- × S'appuie sur la chaise pour dégager la jambe en arrière
- × Décrochement de la hanche
- × Amplitude excessive

Chaîne postérieure / assis: ouverture du buste par action des rotateurs de l'épaule



Avec l'art et la manière

• Placement

Assis, dos neutre, pieds "flex" écartés de la largeur des épaules (genoux semi fléchis, jambes tendues, jambes tendues talons soulevés)

Coudes collés au corps

Avant bras parallèles à l'horizontal

Les paumes de mains se regardent

Doigts toniques allongés en avant

Epaules basses

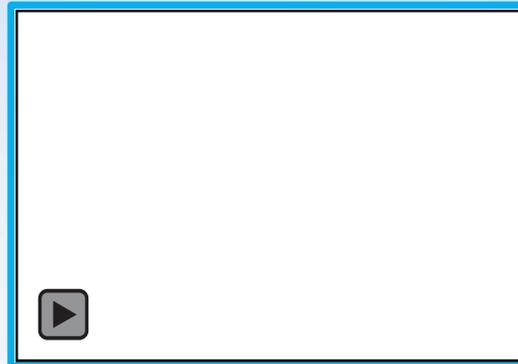
Regard à l'horizontal

• Respiration

Inspiration lorsque les mains s'écartent
Expiration sur le retour

• Trajet (mvt de faible amplitude)

Ecarter les mains par une rotation latérale des avants bras. Sentir le mouvement des omoplates. Revenir en position initiale



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Dos rond ou cambré
- × Décrochement des épaules

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Bascule du bassin
- × Les bras se relâchent
- × Les coudes s'écartent du tronc
- × Mouvement trop ample

Chaîne postérieure/ quadrupédie: pompes triceps



Avec l'art et la manière

- **Placement**

Alignement bassin épaules tête
Mains à largeur des épaules
Mains sous les épaules
Doigts vers l'avant
Abdominaux et fessiers contractés

- **Respiration**

Inspiration sur la flexion
Expiration sur la poussée

- **Trajet**

Flexion des coudes le long des côtes
Venir vers l'avant et le sol (le visage vient en avant des mains)
Poussée simultanée des bras



Chercher l'erreur

- **Placement**

- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Dos cambré
- × Mains décalées
- × Désalignement tête épaules bassin

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Action des bras asynchrone
- × Désalignement tête épaules bassin
- × Diminution de l'amplitude

Chaîne postérieure/ allongé: élévation du buste



Avec l'art et la manière

• Placement

A plat ventre front posé au sol
Alignement tête colonne vertébrale (CV) bassin
Nuque longue regard au sol,
Empreinte dans le sol par relâchement
Pubis fixé dans le sol
Bras le long du corps paumes de main vers le haut, bras en chandelier, montée chandelier inspire reste expire allonge les bras
Pieds vers l'intérieur et les talons vers l'extérieur

• Trajet et respiration

1. Inspirer et décrocher les épaules
2. Expirer en glissant les omoplates vers le bas enfoncer les hanches dans le sol en contractant les fessiers
3. Décoller simultanément tête et buste par la contraction des dorsaux
4. Chercher l'allongement de la cv plus que l'élévation
5. Inspiration fixer le buste
6. Expire et contrôler la descente



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Bascule latérale du bassin
- × Épaules décrochées

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Hyper extension de la tête
- × Bras restent au sol
- × Fessiers relâchés
- × A coup
- × L'ordre des actions n'est pas respectés
- × Descente non contrôlée
- × Décrochement des épaules lors de l'élévation du buste (niveau rouge et noir)

Chaîne postérieure/ sur le côté: coup de pied



Avec l'art et la manière

- **Placement**

Allongé sur le côté
Tête posée sur le bras
Regard à l'horizontal
Alignement tête/épaules/
hanches/ chevilles
Abdominaux et fessiers contractés
Hanches superposées

- **Respiration**

Expiration sur le dégagement de
la jambe

- **Trajet**

Dégager la jambe en arrière par
le contraction du fessier
Chercher l'allongement plus que
l'amplitude
Hanche du sol fixée immobile



Chercher l'erreur

- **Placement**

- × Désalignement
- × Dos cambré
- × Déséquilibre avant ou arrière
- × Décrocher de l'épaule niveau **bleu** et noir

- **Respiration**

- × Apnée

- **Trajet**

- × Amplitude excessive
- × Désalignement
- × Bascule des hanches en avant ou en arrière



Chaîne postérieure: allongements musculaires



Dos rond: grand dorsal, long dorsal
Inspirez en arrondissant lentement le dos et en poussant le menton vers la poitrine. Respirez normalement et maintenez la position



Rolling back: étirement du carré des lombes enrroulez le bas du dos, menton poitrine, contracter les abdominaux pour garder le dos le plus arrondi possible afin de rouler avec fluidité et remonter quasiment sans effort.



Chien tête en bas **élevateurs de l'épaule, trapèze, grand dorsal, long dorsal, ischio, mollet:**
Partir de la quadrupédie orteils accrochés. A partir de cette position, poussez pour monter le bassin et fermez l'angle buste cuisse en repoussant le sol (ouverture bras tronc). Allongez la nuque, regard entre les pieds. Sentez la tension derrière les jambes et le dos en respirant profondément.



1. Grand fessier : pliez la jambe droite, attrapez le genou à deux mains et amenez le contre le pectoral pour étirer le grand fessier droit.
2. Fessiers profonds : amenez le genou contre le pectoral de l'autre côté. Le bassin ne doit pas se soulever. **Et/ou** amenez le genou à la hauteur du bassin à la perpendiculaire en gardant le bassin au sol.



Chaîne antérieure/debout: équilibre sur une jambe



Avec l'art et la manière

• Placement

Regard à l'horizontal
Nuque longue
Bassin et colonne vertébral au neutre
Bras fixés latéralement
Omoplates fixées vers le bas
Abdominaux contractés
Déverrouillage des genoux
Pieds écartés à largeur du bassin

• Respiration et Trajet

1. Inspirer en auto grandissement et en serrant le centre
2. Expiration monte le genou jambe fléchie à 90°
3. Inspirer en auto grandissement et en serrant le centre
4. Expirer en allongeant la jambe en fixant le bassin au neutre
Privilégier le placement à la hauteur de la jambe: bassin de face, hanches au même niveau



Idem +
développé de
jambe



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Dos cambré
- × Verrouillage des genoux

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Flexion du buste en avant
- × Décrochage des épaules
- × Oscillation du bassin
- × Les hanches se décalent

Chaîne antérieure/ assis: enroulé



Avec l'art et la manière

• Placement

Nuque longue, regard à l'horizontal
Bras toniques tenus à l'horizontal
Epaules basses
Bassin et colonne vertébrale au neutre
Bassin épaules tête alignés
Genoux fléchis écartés à largeur du bassin

• Respiration et trajet

1. Faire une inspiration thoracique
2. Expirer en contractant le centre et en fixant les omoplates pour enrrouler le bas du dos en déposant vertèbre par vertèbre. Les bras sont toniques à hauteur des épaules
3. Faire une inspiration thoracique
4. Expirer et remonter par l'action du centre en passant par une fermeture du tronc sur les cuisses puis une ouverture thoracique.



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Désalignement
- × Bras relâchés

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Décrochage des épaules
- × Le bas du dos reste droit
- × Bras relâchés
- × La remontée s'effectue en tirant sur la nuque ou avec élan des bras
- × Mouvement incomplet

Chaîne antérieure/ quadrupédie fermeture bras tronc



Avec l'art et la manière

• Placement

Alignement tête tronc jambes
Mains sous les épaules
Coudes verrouillés
Genoux sur la balle
Abdominaux contractés
Nuque longue regard au sol

• Respiration et trajet

Inspiration sur la flexion des
genoux sous la poitrine

Le bassin s'élève

Expiration sur l'extension des
genoux

**Prolonger l'extension jusqu'à
l'alignement tête tronc jambes**

Ajouter l'élévation du bassin à
des jambes tendues par la
fermeture bras tronc

Regard vers la balle



Compléter le mouvement précédent par:



Compléter le mouvement précédent par:



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Désalignement
- × Dos cambré
- × Flexion des coudes

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Action des bras asynchrone
- × Déséquilibre latéral
- × Désalignement

Chaîne antérieure/ allongé : La centaine



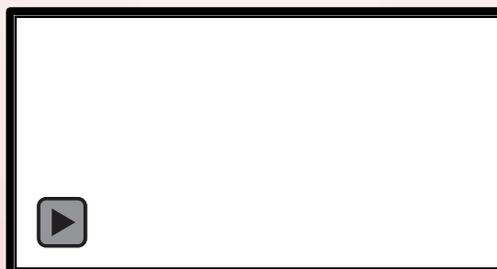
Avec l'art et la manière

• Placement

Allongé sur le dos
Bassin et colonne vertébrale au neutre
Genoux fléchis et bras tendus le long du corps
Pieds à largeur du bassin

• Respiration et Trajet

1. Inspirer en serrant le centre
2. Expirer en serrant le centre pour fermer la cage thoracique sur le bassin (Taille d'une orange entre le menton et le sternum) . Les bras tirent en avant, parallèles au sol. Le regard entre les genoux, la nuque longue, pectoraux contractés
3. Inspirer en maintenant la position
4. Expirer en contrôlant la descente



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Dos cambré ou bassin plaqué
- × Tête buste bassin pieds non alignés
- × Pieds serrés
- × Regard sur le nombril

➤ Respiration

- × Apnée

× Trajet

- × Action de la nuque et/ou des bras pour se hisser
- × Bras relâchés
- × Amplitude excessive buste (pas plus d'une feuille sous la pointe des omoplates)
- × Flexion de la nuque

Chaîne antérieure/ sur le côté: coup de pied en avant



Avec l'art et la manière

• Placement

Allongé sur le coté
Tête posée sur le bras
Regard à l'horizontal
Alignement tête/épaules/
hanches/ chevilles
Abdominaux et fessiers contractés
Hanches superposées

• Respiration

Expiration sur le dégagement de
la jambe

• Trajet

Dégager la jambe en avant par
le contraction du quadriceps
Chercher l'allongement plus que
l'amplitude
Hanche du sol fixée immobile



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Désalignement
- × Dos cambré
- × Déséquilibre avant ou arrière
- × Décrocher de l'épaule **niveau bleu** et noir

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Amplitude excessive
- × Désalignement
- × Bascule des hanches en avant ou en arrière

Chaîne antérieure: allongements musculaires



Allongement épaules, sangle thoracique et abdominale sur Swiss ball

Coucher sur le ballon, genoux fléchis à 90 degrés pieds écartés sur le sol, et les bras sur les cuisses.

Mouvement 1: En levant les bras avec les poignets en extension rouler en arrière sur le ballon jusqu'à ce que la colonne vertébrale s'allonge, détendez vos épaules et inspirer lentement. Maintenez cette position 6 à 10 secondes puis revenez lentement à la position initiale en soufflant.

Mouvement 2: mains derrière la nuque, coudes ouverts, rouler de droite à gauche en inspirant lentement et profondément pour ouvrir la cage thoracique

Dos creux: allongement de la sangle abdominale partie supérieure et des muscles du cou

Inspirer en dos neutre
Expirer et étirer ses muscles en creusant le dos vers l'intérieur et tirant le menton vers le plafond
Inspirer lentement et profondément, puis revenir en dos neutre

Fente avant: allongement psoas et quadriceps

Inspirer en cherchant l'auto grandissement et la nuque longue
Expirer en déplaçant la jambe gauche vers l'avant.
Garder le pied gauche bien à plat sur le sol et maintenir l'auto grandissement.
Plier le genou arrière en gardant la colonne lombaire et le bassin en position neutre.
Conserver cette position pendant environ 10 secondes, tout en accentuant doucement le mouvement et en gardant colonne et bassin au neutre.

Chaîne latérale/ debout : Flexion latérale



Avec l'art et la manière

• Placement

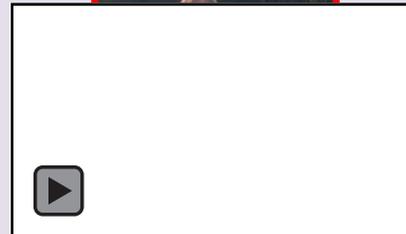
Pieds à largeur de bassin
Nuque longue
Epaules basses
Regard à l'horizontal
Bassin et colonne vertébrale au neutre
Genoux déverrouillés
Alignement tête/épaules /bras/
bassin/ chevilles

• Respiration

Expiration sur l'inclinaison
latérale du buste
Inspiration sur le retour

• Trajet

S'incliner sur un côté
Chercher à se grandir
Conserver le bassin fixe
Garder les hanches au même
niveau



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Décrochage des épaules
- × Dos cambré
- × Verrouillage des genoux
- × Flexion ou hyper extension de la tête

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Désalignement
- × Le corps vrille
- × Les épaules décrochent
- × Le bassin oscille
- × Verrouillage des genoux

Chaîne latérale/ assis : extension latérale



Avec l'art et la manière

• Placement

Sur le côté en appui sur un coude
Nuque longue, omoplates fixées ,
Bassin et colonne vertébrale (cv) au
neutre

Le coude de terre sous l'épaule

Genoux serrés fléchis à 90°

Aligner coude fesse talon sur le
bord arrière du tapis au sol en
utilisant le tapis

Bras libre le long du buste

• Respiration et Trajet

1. Inspirer et fixer le centre: pousser
sur le coude pour sortir la tête de
l'épaule et éloigner la taille du tapis
(engager les obliques)

2. Expirer en maintenant les genoux
serrés et en levant le bassin à la
verticale. Les 2 hanches et les deux
épaules restent l'une au dessus de
l'autre.

3. Inspirer en abaissant le bassin et
en contrôlant le retour



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Désalignement tête cv
- × Désalignement coude/épaule
- × Désalignement genoux /main

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Hanches et épaules basculent
en avant ou en arrière
- × A-coup
- × Elan du bras libre

Chaîne latérale/ sur le côté: élévation latérale



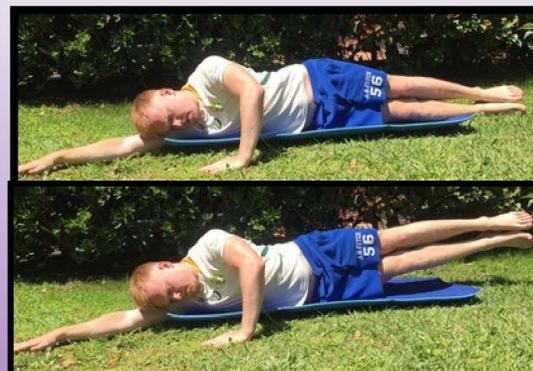
Avec l'art et la manière

• Placement

Allongé sur le côté
Nuque longue
Omoplates stabilisées
Former une seule ligne des pieds à la tête (utiliser le tapis)
Les jambes sont superposées
Le bras de terre est posé au sol sous la tête
Le bras libre est en béquille (niveau **bleu** et noir) **ou sur le couture du pantalon**

• Respiration et Trajet

1. Inspirer et serrer le centre
2. Expirer en maintenant le bassin stable et en levant la ou les jambe(s) de ciel aussi haut que la stabilité du bassin le permet
3. Inspirer en fixant le bassin et en abaissant la jambe en position de départ.



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Désalignement tête bassin pieds
- × Bascule des hanches en avant ou en arrière

➤ Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- × Oscillation du bassin
- × Jambe de terre instable
- × Chevilles hanches et épaules ne restent pas l'une au dessus de l'autre

Chaîne latérale/allongé: cercle d'une jambe ◀

Avec l'art et la manière

• Placement

Allongé sur le dos
Regard au plafond
Nuque longue
Bras le long du corps (paumes au sol)
Bassin et colonne vertébrale au neutre
Jambes écartées à largeur de bassin
Niveaux **bleu** et **rouge** : jambe au sol fléchie
Niveau noir : jambe au sol tendue

• Respiration et trajet

Dessiner un cercle avec le genou ou le pied par l'engagement abdominal de la façon suivante :
1. Inspirer en effectuant un ½ cercle de hanche sur l'intérieur
2. Expirer en effectuant un ½ cercle de hanche sur l'extérieur
Maintenir le reste du corps immobile: bassin fixe avec appui des 2 fessiers au sol



Idem jambe en l'air tendue et une jambe fléchie au sol



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Désalignement
- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Le pied ou la jambe du sol se soulève

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Une/les hanche(s) se soulève(nt) ou s'incline(nt)
- × Dos cambré
- × Tension haut du corps: épaules qui se décrochent

Chaîne latérale: allongements musculaires



ou



Flexion latérale: allongement muscles de la hanche abducteurs obliques et transverses, nuque épaules

Posture : debout, les jambes écartées.
Placez la main droite le long des côtes juste sous l'aisselle, et les doigts vers le haut.
Levez le bras gauche en étirant tout le côté gauche vers le ciel.

Mouvement : Sur l'expiration, penchez votre buste, et en relâchant votre nuque vers la droite en gardant l'étirement du bras dans l'axe du corps.

Le corps doit rester sur un seul axe, il ne doit pas s'enrouler.

Le poids du corps se répartit sur les 2 appuis.

Flexion latérale sur le swiss ball: allongement des muscles de la hanche, muscles intercostaux, abducteur, oblique transverse, épaule et nuque

Posture: à genoux ballon plaqué contre la hanche. Pincer le ballon avec la hanche et tendre la jambe opposée.

Mouvement Sur l'expiration allongez vous sur le ballon en ouvrant le bras. Votre corps reste aligné dans l'axe, il ne bascule ni en avant ni en arrière. Votre nuque est relâchée elle accompagne le mouvement

Respirez profondément.

Vous pourrez ensuite revenir.

Prenez un moment pour sentir les effets.

Faites ensuite l'autre côté

Chaîne croisée: debout



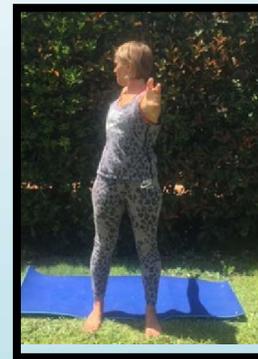
Avec l'art et la manière

• Placement

Regard à l'horizontal
Nuque longue, épaules basses
Bassin et colonne vertébrale au neutre
Tête/ buste/bassin/ chevilles alignés
Genoux déverrouillés
Pieds écartés à largeur du bassin

• Respiration et trajet

1. Inspirer en auto grandissement
2. Expier en tournant tête et buste aussi loin que le neutre du bassin peut être maintenu
3. Inspirer en revenant dans la position de départ



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Dos cambré
- × Bras relâchés
- × Épaules décrochées
- × Genoux verrouillés

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Le bassin oscille
- × Tête et buste se désolidarisent
- × Les épaules se décrochent
- × Mouvement par à-coup



Chaîne croisée/ assis: Rotation du buste



Avec l'art et la manière

• Placement

Regard à l'horizontal

Nuque longue, épaules basses

Bassin et colonne vertébrale au neutre

Tête buste bassin alignés

Au choix : jambes tendues

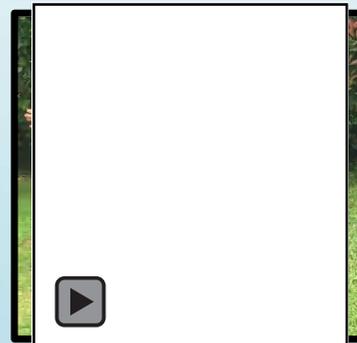
légèrement écartées pointes de pied allongées ou jambes fléchies à 90° ou position du diamant (plantas de pieds l'une contre l'autre).

• Respiration et trajet

1. Inspirer en auto grandissement

2. Expier en tournant tête et buste aussi loin que le neutre du bassin peut être maintenu

3. Inspirer en revenant dans la position de départ



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Dos cambré
- × Bras relâchés
- × Epaules décrochées

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Le bassin oscille
- × Tête et buste se désolidarisent
- × Les épaules se décrochent
- × Mouvement par à-coup



Chaîne croisée: Ouverture croisée en quadrupédie



Avec l'art et la manière

• Placement

Nuque allongée, regard au sol
Mains sous les épaules
Omoplates fixées
Colonne vertébrale et bassin au neutre
Genoux sous les hanches

• Respiration et trajet

Sur l'expiration maintenir le bassin stable

et faire glisser une main au sol puis lever le bras si la stabilité du bassin peut être maintenue

Faire glisser un pied au sol puis allonger la jambe à hauteur du bassin par l'engagement du fessier si la stabilité du bassin peut être maintenue

Ancrer dans le sol une main et le genou opposé pour faire glisser simultanément bras et jambe libre. Les lever si la stabilité du bassin peut être maintenue.

Chercher l'allongement plus que l'élévation (maximum à l'horizontal)

Sur l'inspiration maintenir la posture
Sur l'expiration suivante revenir en position de départ



Lever un bras et fixer le bassin



Lever une jambe et fixer les omoplates



Lever simultanément une jambe et le bras opposé



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Dos cambré
- × Les angles bras tronc/ jambes tronc ne sont pas à 90°

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Le bassin oscille
- × Les épaules se déplacent vers l'avant
- × Les épaules se décrochent lorsque le bras se lève
- × Bras et/ou jambe s'élève(nt) au-delà de l'horizontal
- × L'amplitude se réduit

Chaîne croisée /allongé: le nageur



Avec l'art et la manière

• Placement

Allongé sur le ventre

Nuque longue

Omoplates fixées

Bassin et colonne vertébrale au neutre

Jambes écartée à largeur du bassin

Pointes de pieds tendues

• Respiration et trajet

Sur la durée l'expiration maintenir le bassin stable et allonger les jambes, en contractant les fessiers et les quadriceps pour décoller les genoux. Enchaîner par des battements

Sur l'inspiration maintenir le bassin stable et reposer les jambes.

Sur la durée de l'expiration maintenir le bassin stable et décoller simultanément la tête le haut du buste et les bras en cherchant l'allongement plus que l'élévation. Enchaîner par des battements. Sur l'inspiration maintenir le bassin stable et reposer les bras.

Sur la durée de l'expiration maintenir le bassin stable et allonger simultanément bras et jambes. Effectuer des battements consécutifs bras et jambe opposés. Reposer et inspirer.



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Flexion ou hyper extension de la tête
- × Dos cambré
- × Désalignement tête épaules bassin chevilles

➤ Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

➤ Trajet

- × Hyper extension ou flexion nuque
- × Dos cambré
- × Oscillation du bassin : s'incline en avant ou latéralement
- × Appuis du pubis instable
- × Désynchronisation bras jambes
- × Décrochement des épaules

Chaîne croisée côté: fermeture croisée du buste



Avec l'art et la manière

• Placement

Sur le côté en appui sur une main
Nuque longue, omoplates fixées
Bassin et colonne vertébrale (cv)
au neutre

Genoux serrés fléchis à 90°

Aligner genoux et main au sol en
utilisant le tapis

• Respiration et Trajet

1. Inspirer avec auto
grandissement de la nuque et
aligner genoux/bassin/épaules
aligner pieds/genoux/bassin/
épaules

2. Expiration engager le bras libre
sous l'aisselle, le regard
accompagne le mouvement



Chercher l'erreur

➤ Placement

- × Désalignement tête cv
- × Désalignement coude/épaule
- × Désalignement genoux /main

➤ Respiration

- × Apnée

➤ Trajet

- × Le bassin s'affaisse (niveaux rouge et noir)
- × Perte d'amplitude

Chaîne croisée: allongements musculaires



La vrille:

allongement nuque, pectoraux ,deltoïde, oblique transverse, moyens fessiers

Dos au sol, bras en croix, fléchir une jambe à 90°. La basculer côté jambe tendue en conservant les deux omoplates au sol. Le regard part à l'opposé. Respirer profondément en maintenant la posture. Revenir dans la position initiale en ramenant la tête puis la jambe dans l'axe.

Prenez un moment pour sentir les effets. Faites ensuite l'autre côté



• Fente avec torsion

allongement pectoraux, deltoïde, oblique transverse, moyens fessiers , ischio et mollet

Effectuer une fente avec la jambe droite, les pieds à largeur de hanches, le talon du pied postérieur relevé. La jambe gauche est active et tendue. La jambe droite forme un angle de 90, le genou reste au-dessus de la cheville.

Etirer légèrement le torse vers l'avant et commencer à pivoter vers la droite. Amener le coude gauche vers l'extérieur du genou droit. Les mains sont devant la poitrine paumes l'une sur l'autre. Bien ouvrir l'épaule droite. Respirer profondément en maintenant la posture puis changer de côté.

Variante: avec ouverture du bras



La torsion assise:

allongement pectoraux, deltoïde, oblique transverse, moyen fessier, abducteur

Le poids du corps est réparti équitablement sur les ischions qui reposent au sol. Les deux jambes sont fléchies: la première est posée complètement sur le sol, la seconde l'enjambe.

Le haut du corps est tourné du côté de la jambe levée, le haut du bras appuyant légèrement contre cette jambe. Le haut du corps est allongé; les épaules, relâchées, sont toutes deux à la même hauteur. La main inférieure imprime une légère pression au sol pour soutenir l'alignement. Le regard fixe un point loin derrière. Sur l'inspiration: se grandir; sur l'expiration: se tourner davantage.