

Exercice d'étirements qui permet de masser les viscères, les organes situés dans l'abdomen donc de les aider à se nettoyer, à se purifier.



1



2

étirements assis

a) les étirements jambes allongées

1) le haut du corps bien redressé, les mains sur les genoux, respirer profondément deux ou trois fois.

2) Plier la jambe droite, une main sur le genou gauche l'autre sur le genou droit, inspirer penchez vous en avant, amenez les mains sur la cheville gauche, restez étiré un moment (6 à 20 secondes).
Revenez.

3) Reposez vous .
Ensuite recommencez de l'autre côté.

4) Le corps bien redressé à nouveau plier la jambe droite cette fois-ci les mains au sol à plat en avant de chaque côté de la jambe gauche inspirez puis en expirant penchez vous en avant en laissant les mains au sol glisser de chaque côté de la jambe gauche jusqu'au pied.

Recommencez de l'autre côté.

5) Reprenez jambe droite repliée la cuisse au sol, le dos bien droit, tournez vous vers le genou droit et entourez le avec les deux mains.
Inspirez et en expirant penchez vous vers le genou, restez (6 à 20 secondes), revenez, remettez vous dans l'axe normal du corps et reposez vous.

LES ÉTIREMENTS DU YOGA préparent le corps avant les postures pour éviter les traumatismes articulaires et musculaires.

*concentration sur les gestes
d'accompagnement, respiration continue et lente
la respiration suit les mouvements*

Les étirements sont aussi des gestes d'attention, de concentration sur cet outil d'expression merveilleux qu'est notre corps.

un massage, une préparation articulaire, des étirements musculaires harmonisent les énergies dans le corps et permettent un fonctionnement

Concentration sur chaque geste.

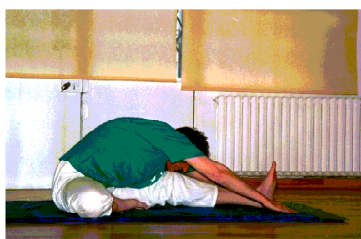
*

Les étirements sont maintenant terminés, restons un moment calme et paisible avant d'entreprendre la

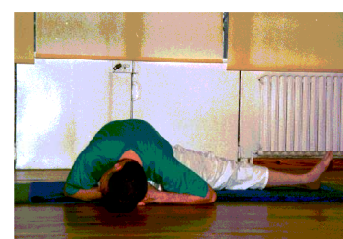
suite de notre séance de yoga.



3



4



5