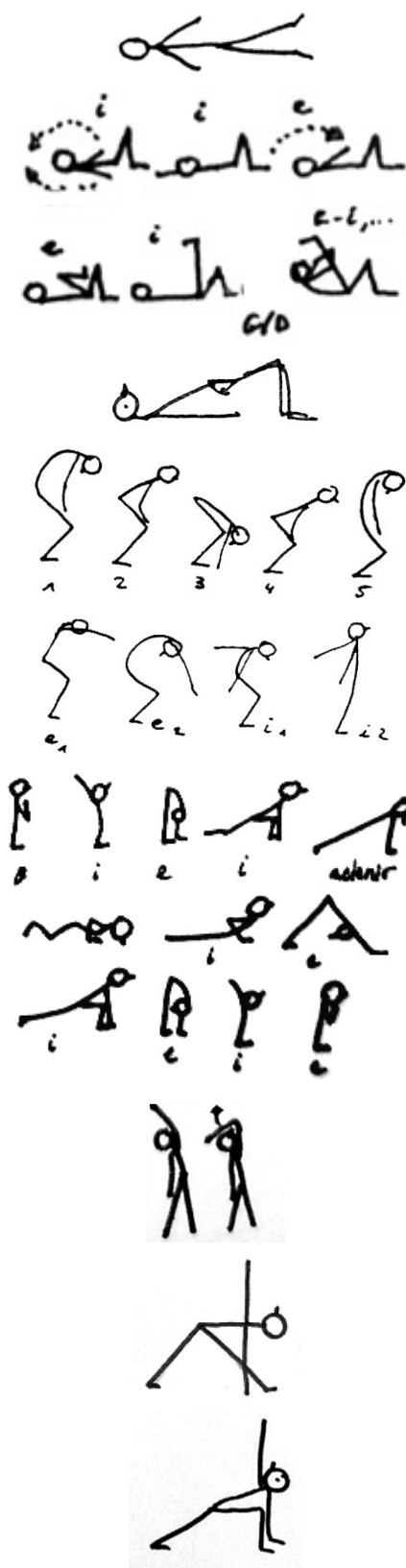


Mobilisation du dos (niveau intermédiaire)

Durée : ~1h



Shavâsana

Relaxation complète

Relaxation: prise de conscience de chaque partie du corps et de la respiration. Relâchement.

5 min.

Mise à plat

Respiration

Respiration complète en mouvements

3 min.

Mise en train

Etirement des ischio-jambiers

Respiration profonde

Mettre ceinture à disposition si nécessaire.

4 min.

Dvipâdapittam

3x dynamique (déroulement dos)
1x statique

2 min.
30

Passage debout

Mobilisation du dos 1

Flexion: souplesse c.v.

Mouvements dynamiques lents de mobilisation:

- Grandissement, en extension
- Puis dos rond

2 min.

Mobilisation du dos 2

Flexion: souplesse c.v.

Mouvements dynamiques lents de mobilisation:

- Grandissement, en extension
- Puis dos rond

2 min.

Surya Namaskar

5 cycles

10 min.

Mobilisation du dos

Flexions latérales

Flexion latérale légère avec ouverture thoracique

- En dynamique 1x
- Puis en statique 1x

2 min.
30

Trikonasana

1x dynamique

Puis statique – Concentration sur l'ouverture de l'aîne

3 min.

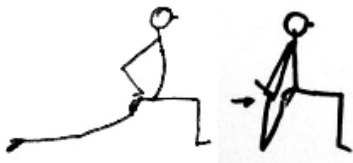
Utthita

Pârshvakonâsana

1x dynamique

Puis statique – Concentration sur l'ouverture de l'aîne

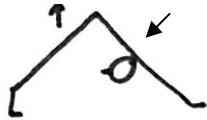
3 min.



Etirement du quadriceps

1. Ouverture aine + ouverture thoracique, descendre centre de gravité (bassin)
2. Etirement du quadriceps en descendant le bassin
G / D

3 min.



Adho Mukha Svanâsana

Concentration sur l'ouverture thoracique : rapprocher le ventre des cuisses.

2 min.
30



Natarajâsana

Equilibre statique
Ouverture de l'aine
G / D

2 min.
30



Janushirshasana

Statique
G / D



Vajrâsana

Relaxation - transition

1 min.
30

Shashankasana

Relaxation sur l'abdomen



Ardha Shalabhasana

Lever 1 jambe - D/G 2x
Statique 1x G/D

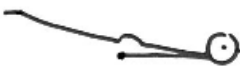
1 min.
30



Ardha Shalabhasana avec support

Statique 1x G/D

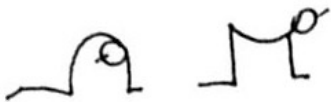
1 min.



Salamba Shalabhasana

Statique 2x G/D

1 min.



"Contre poses" et Retour vers l'intériorité Le chat

En respirations lentes
Dynamique

2 min.



Shashankasana

Transition - Intériorisation

1 min.



Maricyâsana

Etirement longueur du torse puis torsion
Statique G / D

2 min.
30



Apanasana

Flexion hanche
Conscience du dos et de la respiration abdominale

1 min.



Shavâsana

Relaxation complète. Prise de conscience de chaque partie du corps. Lourdeur, relâchement.

10 min.



Anuloma Viloma

Respiration alternée

5 min.