

Debout A genoux
Assis Couché sur le dos
Plat ventre

Symbolique

Ouverture espace du cœur
Etirement important de la face est du corps (purvata)...le
Yogi est un homme orienté! (La face Ouest on ne peut que la
sentir sans la voir!)

Arcer la CV vers l'arrière : mobilisation de l'espace
arrière du corps

Redresser le corps en travaillant sur les extenseurs

OUVERTURE Extension / Flexion latérale

Les effets de la pratique :

Donne confiance par l'ouverture ceinture scapulaire

Dilatation—élargissement de l'espace thoracique

Redressement du dos et tonification

Si personne dispersée : WX extension dynamique mais ne pas
intensifier sinon c'est explosif (penser à travailler sur rotation
après pour essorer!)

Si personne introvertie : travail extension en dynamique

Respiration:

Travaille sur le milieu du dos

Favorise inspiration et temps de suspension poumons
pleins

Travail sur le lâcher prise

Contre indications

Pathologie grave de la CV

Personne trop raide

Si problème cardiaque : faire seulement en dynamique car expi to-
nifie le dos