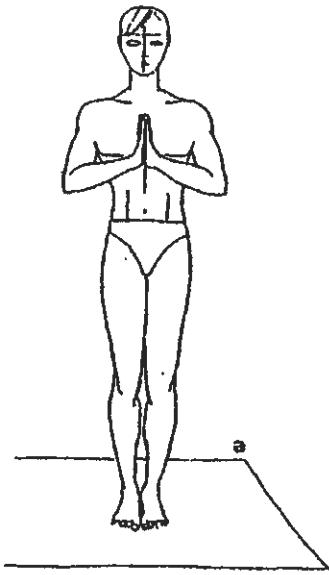
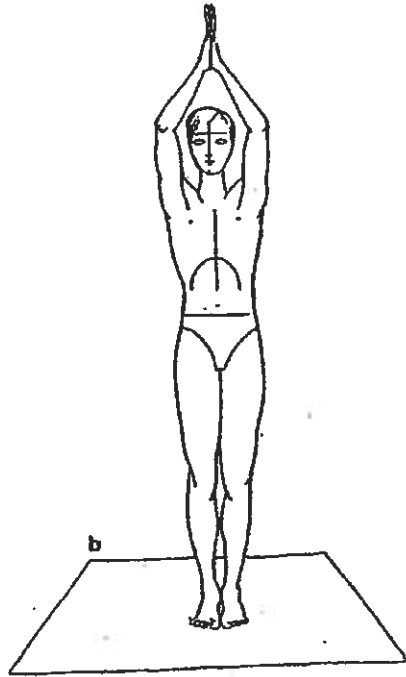


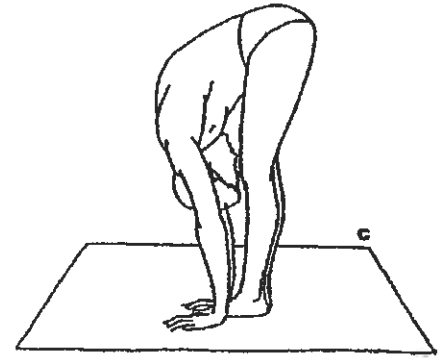
La salutation au soleil



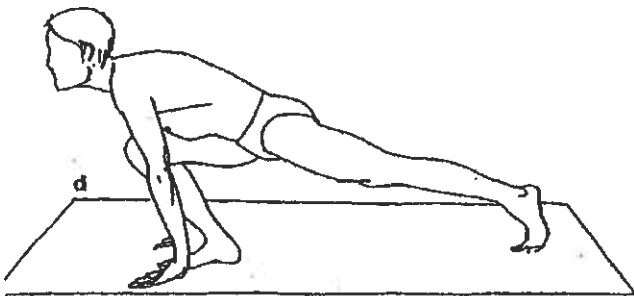
Pieds joints,
Le ventre rentré,
fesses serrées,
mains devant la poitrine,
doigts allongés et joints.
Expírer



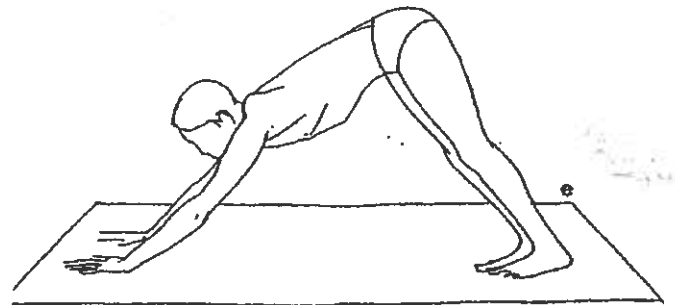
Inspirer
Les mains passent
devant la gorge et le visage
les pouces accrochés,
Etírer les bras
le plus haut possible
en creusant surtout
entre les omoplates,
fessiers serrés



Expírer
Bras en avant,
courber lentement le corps
Placer les mains à terre
de chaque côté des pieds,
les doigts à la hauteur des orteils,
Le front poussé vers les genoux
ou mieux ...
contre les genoux.



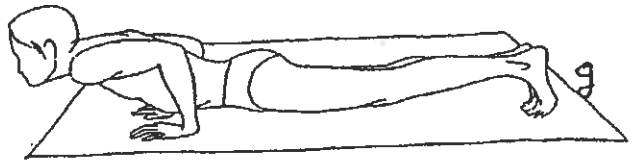
En prenant appui sur les mains,
fléchir les genoux et
porter la jambe gauche en arrière
(soit genou au sol,
soit jambe bien tendue,
les 2 se font)
la tête est levée
Inspirer



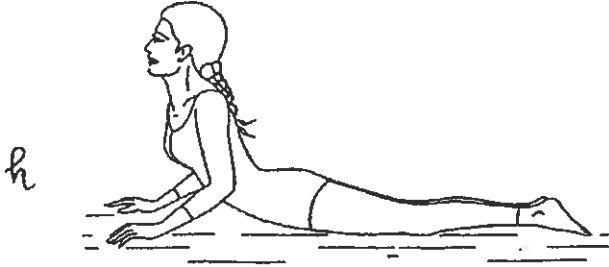
Expírer
Sans bouger ni les mains, ni les pieds,
pousser sur les bras tendus,
essayer de mettre les pieds
le plus à plat possible,
(les talons devraient toucher le sol),
Le dos étiré,
tirer sur les muscles des jambes.



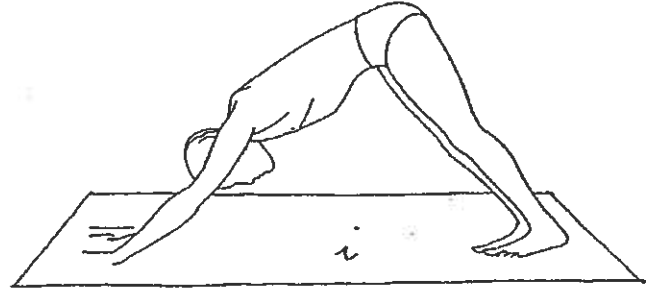
Inspirer
Genoux au sol
fesses vers les talons



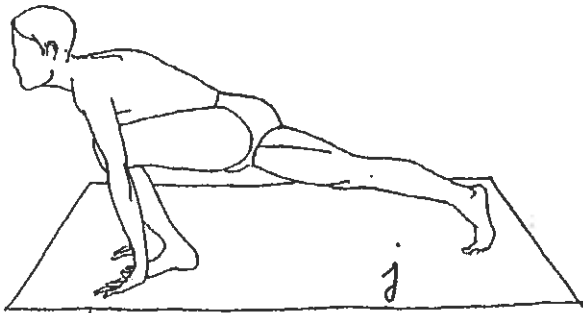
Expirer
En serrant les fesses
s'allonger sur le sol
en passant à 4 pattes,
C'est plus facile



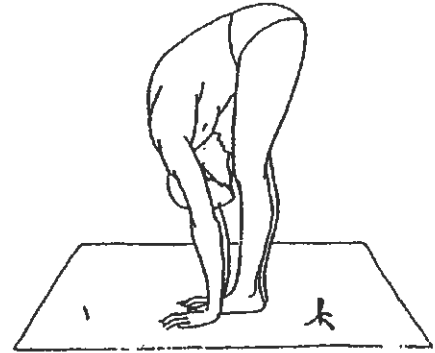
Inspirer



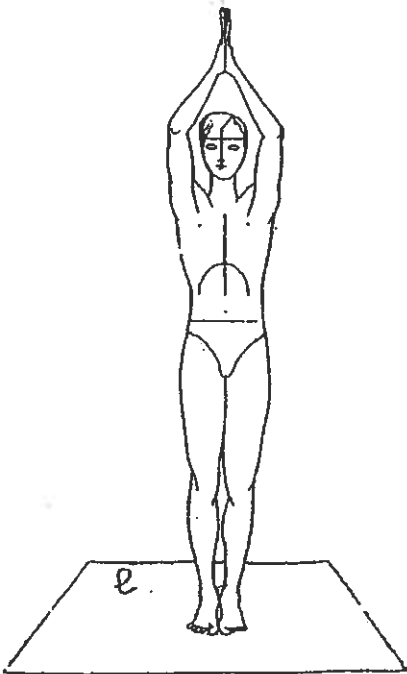
Expirer



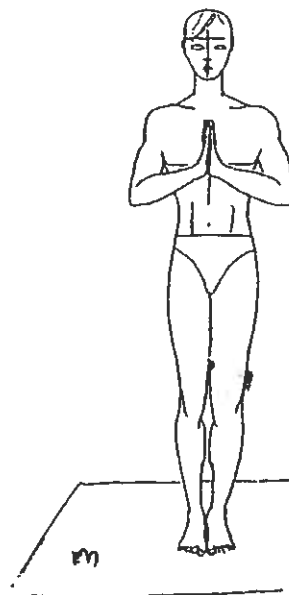
Inspirer
Flechir la jambe gauche dont le pied
revient en avant entre
les 2 mains et à leur hauteur



Expirer



Inspirer
Les mains frôlent le corps
redresser le buste



Expirer