

IN = INSPIRE EX = EXPIRE

<p>Repos en assise, genoux aux talons et tête posée sur le dessus des mains.</p>	
<p>IN, les mains viennent saisir les coudes, grande ouverture de la face avant du corps. Etirement de la face EST.</p>	
<p>Puis, venir enrrouler la tête et tout le corps sur l'EX afin de bien étirer le dos, en posant la tête sur les avant-bras, ou en avant de ceux-ci dans la posture du lièvre levé. Etirement de la face OUEST</p>	
<p>Dérrouler le dos pour se redresser, grande ouverture de la face avant du corps. Etirement de la face EST puis poser les mains sur les côtés du bassin.</p>	
<p>Le genou gauche centré par rapport au bord externe du pied droit, la jambe droite étant ouverte latéralement. Verticaliser le bras gauche sur l'IN, puis effectuer une extension vers la droite sur l'EX –veiller à repousser délicatement l'épaule gauche vers l'arrière- afin de bien étirer tout le côté gauche. Etirement du côté NORD</p>	
<p>Etirement du côté SUD Venir ensuite poser la main gauche au sol afin d'étirer tout le flanc droit. IN/EX le bras droit verticalisé, puis étirer celui-ci vers la gauche IN/EX ; Pour revenir, poser le bras droit sur la cuisse droite et se redresser.</p>	

<p>IN, les mains viennent saisir les coudes, grande ouverture de la face avant du corps. Etirement de la face EST.</p>	
<p>Puis, venir enrouler la tête et tout le corps sur l'EX afin de bien étirer le dos, en posant la tête sur les avant-bras, ou en avant de ceux-ci dans la posture du lièvre levé. Etirement de la face OUEST</p>	
<p>Repos en assise, genoux aux talons et tête posée sur le dessus des mains.</p>	
<p>Etirement du côté SUD Le genou droit centré par rapport au bord externe du pied gauche, la jambe gauche étant ouverte latéralement. Verticaliser le bras droit sur l'IN, puis effectuer une extension vers la gauche sur l'EX –veiller à repousser délicatement l'épaule droite vers l'arrière afin de bien étirer tout le côté droit.</p>	
<p>Etirement du côté NORD Venir ensuite poser la main droite au sol afin d'étirer tout le flanc gauche. IN/EX le bras gauche verticalisé, puis étirer celui-ci vers la droite IN/EX ; Pour revenir, poser le bras gauche sur la cuisse gauche et se redresser.</p>	

IN, les mains viennent saisir les coudes, grande ouverture de la face avant du corps. **Etirement de la face EST.**



Puis, venir enrouler la tête et tout le corps sur l'EX afin de bien étirer le dos, en posant la tête sur les avant-bras, ou en avant de ceux-ci dans la posture du lièvre levé.

Etirement de la face OUEST



Repos en assise, genoux aux talons et tête posée sur le dessus des mains.

