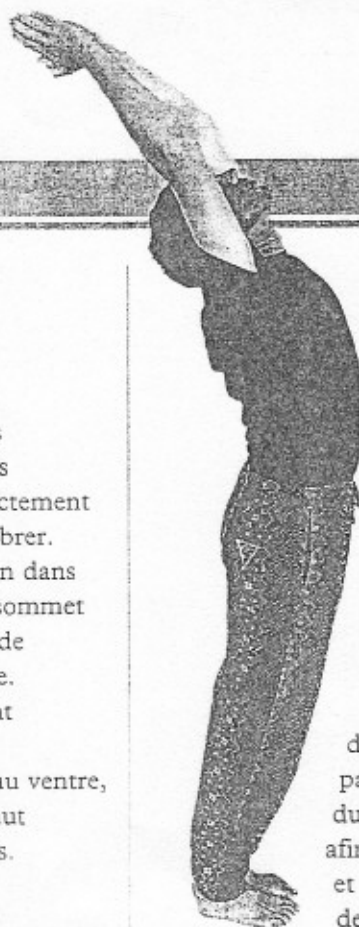




1 Départ debout, pieds et paumes joints, bras parallèles au sol. Placez correctement votre bassin pour ne pas cambrer. Rentez légèrement le menton dans la gorge tout en poussant le sommet du crâne vers le plafond afin de diminuer la courbure cervicale. Inspirez longuement en suivant mentalement le cheminement de la respiration du nez jusqu'au ventre, puis sous les côtes et dans le haut des poumons, sous les clavicules.



2 Vous expirez à fond en fléchissant le cou, menton dans la gorge, en rentrant le ventre et en poussant le dos des mains contre les fesses.



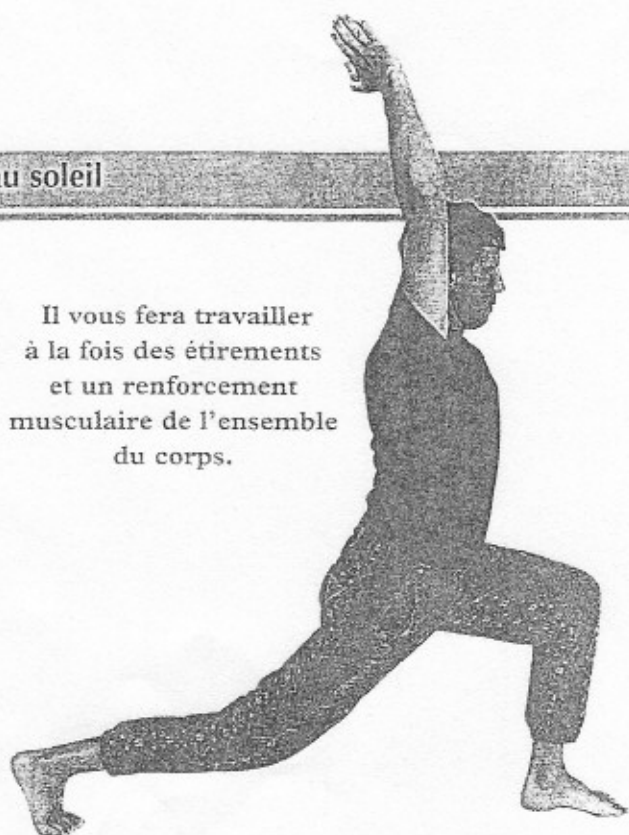
Dans la tradition yogique, la salutation au soleil se pratique tournée vers l'astre, à son lever. Sans avoir cette exigence, vous pouvez pratiquer chaque matin, au réveil, cet enchaînement de postures.

3 En inspirant, étirez la colonne vertébrale vers le haut, les bras dans le prolongement du tronc, paumes jointes. Après cette extension du dos, serrez les muscles fessiers afin de protéger le bas du dos et de pouvoir continuer l'extension de la colonne vertébrale vers l'arrière, menton dirigé vers le plafond.

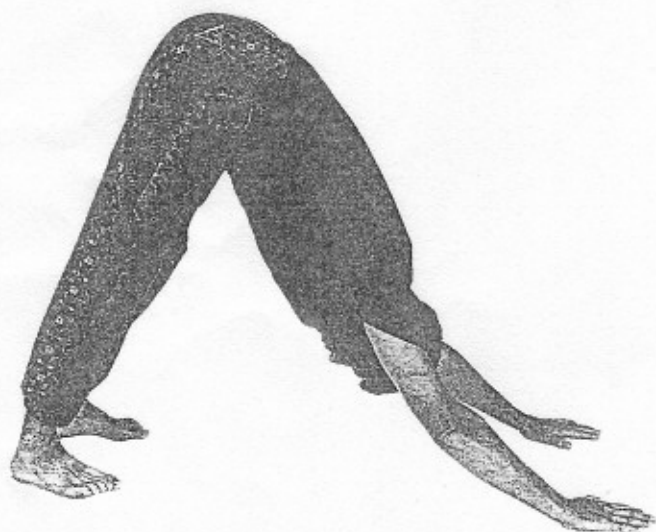


4 Jambes étirées, dos plat, inclinez le buste vers l'avant, en expirant, de façon à venir placer les cuisses sur le ventre. N'hésitez pas à plier les jambes pour faciliter ce contact. En fonction de vos possibilités actuelles d'étirement et de la longueur de vos bras, les mains sont plus ou moins proches du sol. Détendez le cou.

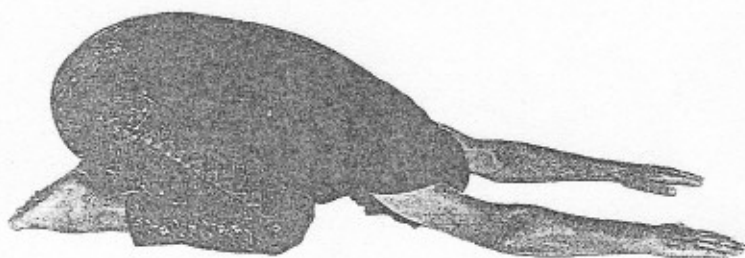
Il vous fera travailler à la fois des étirements et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.



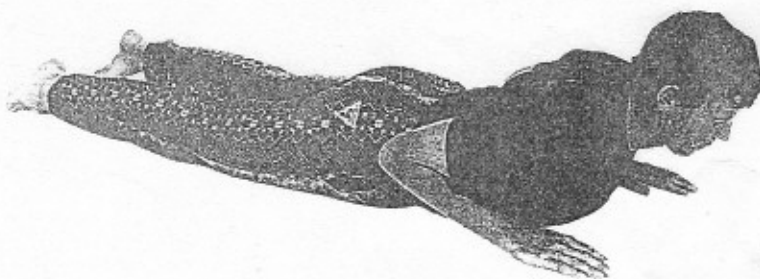
5 Placez le pied droit loin derrière vous pour vous installer en fente : la jambe droite est plus ou moins tendue, la jambe gauche est pliée, genou à l'aplomb des orteils. En inspirant, étirez les bras vers le haut, paumes jointes. En cas de difficulté, n'hésitez pas à poser le genou droit au sol.



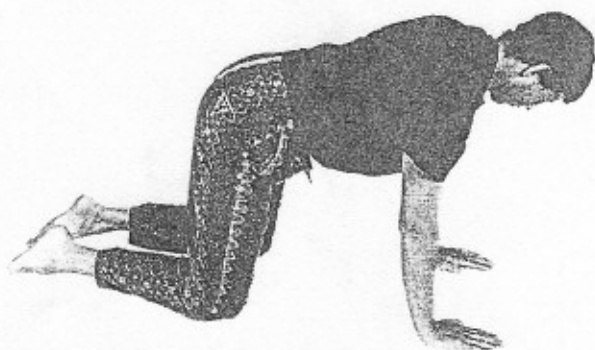
6 Après avoir posé les mains sur le sol, placez le pied gauche près du pied droit. En expirant, poussez doucement les talons vers le sol pour étirer davantage les mollets. Pour solliciter le haut du dos et les épaules, amenez le ventre vers les cuisses et la poitrine vers les genoux. Restez dans cette posture le temps d'une inspiration et d'une expiration.



7 En inspirant, posez les genoux au sol pour vous retrouver à quatre pattes. Puis, en expirant, amenez les fesses vers ou sur les talons. Étirez-vous dans cette position en poussant le bout des doigts loin devant vous et les fesses loin vers l'arrière.



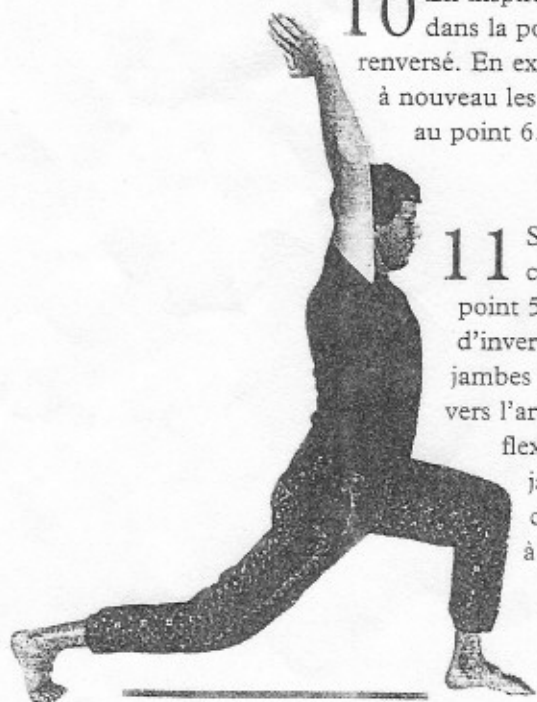
8 En inspirant, installez-vous sur le ventre : les mains sur le sol n'ont pas bougé ; pliez les bras et glissez le menton et la poitrine à ras du sol. Une fois dans cette position allongée, soulevez la tête et dégagez la poitrine. Serrez les fessiers pour protéger les lombaires et exercez une légère pression des mains sur le sol ; les épaules sont basses et détendues.



9 En expirant, placez-vous de nouveau dans la position quatre appuis. Le temps d'une respiration, prenez conscience du bon placement de votre dos (dos plat), cou dans son prolongement, regard perpendiculaire au sol.



10 En inspirant, reprenez-vous dans la position du V renversé. En expirant, suivez à nouveau les consignes formulées au point 6.

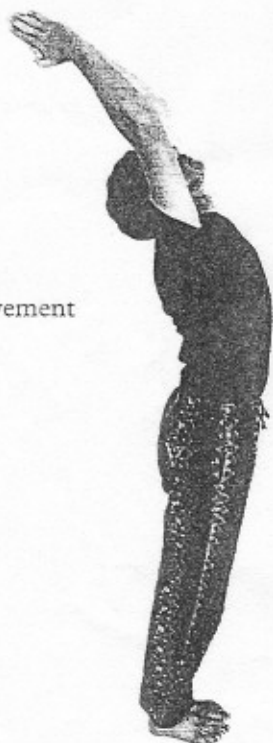


11 Suivez les mêmes consignes qu'au point 5 en ayant eu soin d'inverser la position des jambes : jambe gauche vers l'arrière, orteils en flexion sur le sol ; jambe droite pliée devant, genou à l'aplomb des orteils.



12 Enchaînez avec les consignes proposées au point 4.

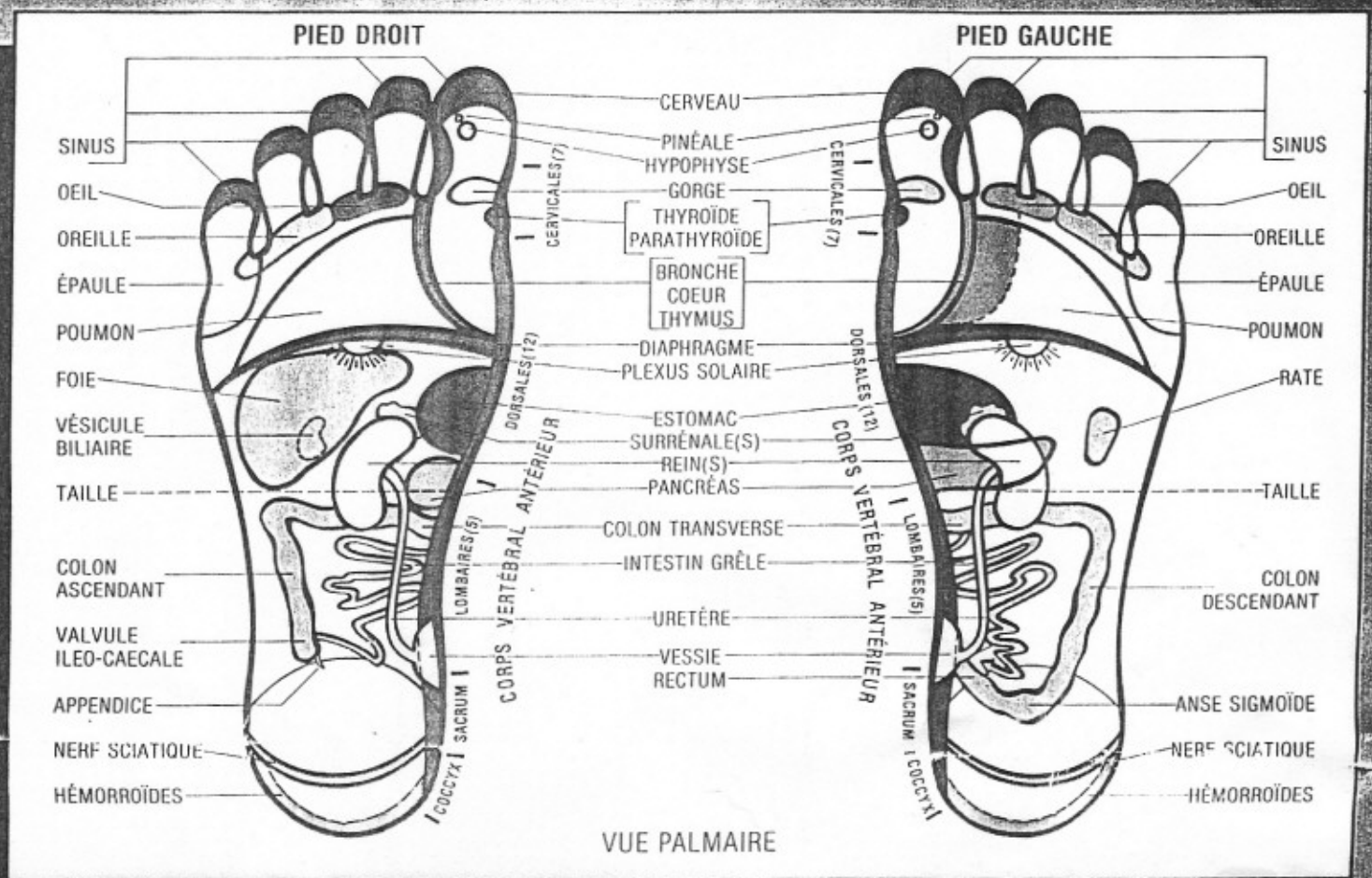
13 Même mouvement et position qu'au point 3.



14 À la fin de votre enchaînement, vous vous retrouvez dans la position de départ. Restez-y quelques instants pour retrouver un rythme cardiaque et une respiration normale.

Répétez cet enchaînement de 3 à 6 fois, puis détendez-vous dans la posture de relaxation de votre choix.

LA RÉFLEXOLOGIE



CONTEMPORAINE

PIED DROIT

VUE EXTERNE

PIED GAUCHE

CHRONICITÉS VERTEBRALES + BAS ABDOMEN

NERF SCIATIQUE

OVAIRE TESTICULE

MEMBRE INFÉRIEUR JAMBE - GUISSÉ HANCHE - GENOU - FLANC

TROMPES DE FALLOPE GANGLIONS LYMPHATIQUES DE L'AINE

ENTRE OMOPLATES NUQUE

TRAPEZE SUPÉRIEUR

ÉPAULE - BRAS COUDE - MAIN

CHRONICITÉS VERTEBRALES + BAS ABDOMEN

NERF SCIATIQUE

OVAIRE TESTICULE

MEMBRE INFÉRIEUR JAMBE - GUISSÉ HANCHE - GENOU - FLANC

TROMPES DE FALLOPE GANGLIONS LYMPHATIQUES DE L'AINE

THORAX POSTÉRIEUR POUMON

TRAPEZE SUPÉRIEUR

ENTRE OMOPLATES

NUQUE

VUE INTERNE

CHRONICITÉS VERTEBRALES + BAS ABDOMEN

PROSTATE UTÉRUS

VESSIE

TROMPES DE FALLOPE GANGLIONS LYMPHATIQUES DE L'AINE

THORAX POSTÉRIEUR POUMON

TRAPEZE SUPÉRIEUR

ENTRE OMOPLATES

CERVICALES (7) DORSALES (12) LOMBAIRES (5) SACRUM COCCYX

COCCYX SACRUM LOMBAIRES (5) DORSALES (12) CERVICALES (7)