

ROUTINE COROMU/TOLIE

YOGA

43



Reculez les hanches vers les talons. Tendez les bras vers l'avant et déplacez le torse vers le sol entre les cuisses et les genoux et amenez le front au sol. Inspirez et expirez profondément. 3x 30 secondes



Jambes fléchies, redressez-vous en maintenant vos mains au sol (en fonction de votre souplesse) Inspirez et expirez en allongeant votre colonne vertébrale. 4x 15 secondes

Inspirez puis levez vos bras au-dessus de votre tête. Expirez et penchez-vous sur le côté en maintenant l'alignement de vos bras. 3x 15 secondes par côté



Position planche, inspirez et amenez votre pied à côté de votre main. Expirez et revenir à la position de départ. Reproduire le même mouvement de l'autre côté. 4 x 6 répétitions



Amenez une jambe vers l'arrière et pliez l'autre jambe dans l'axe de la cheville. Levez votre bras du côté genou avant en amenant l'autre bras le long de votre mollet. Chercher à ouvrir au niveau du tronc. Inspirez sur l'ouverture du bras. Maintenir la position sur 3 respirations. 3 répétitions par côté



En tailleur, tournez votre bras sur votre cuisse opposée, la paume vers le ciel. Maintenir un appui bras tendu avec l'autre bras. Chercher un auto-grandissement. Inspirez sur le départ expirez sur la rotation. Maintenir la position sur 3 respirations. 3 répétitions par côté

Assis, genoux pliés. Ouvrir vos jambes en prenant vos pieds, plantes des pieds collés. Maintenir votre dos droit et la poitrine ouverte. Maintenir la position sur 5 respirations. 4 répétitions.



Pliez le coude et placez la paume entre les omoplates. Atteignez le bras opposé derrière le dos et pliez le coude pour atteindre la main vers le haut. (Selon votre souplesse). Maintenir la position sur 3 respirations. 3 répétitions par épaule.

