PRÉPARATION À POSTURE SUR LA TÊTE SUPPORTÉE

Durée : 20 minutes environ selon le nombre de répétitions
Matériel : 2 blocs et une couverture

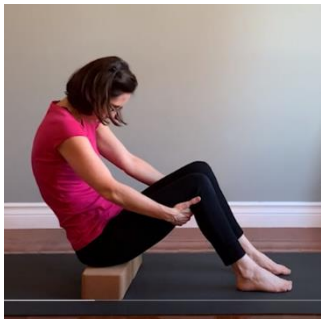
Centration : Respiration abdominale pour détendre l'abdomen pour environ 2-3 minutes

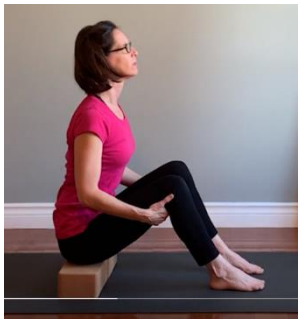
Échauffement :

1. En posture assise :

- Rotations de poignets
- Bascules du bassin
- Rotations des épaules

Puis : mouvements dynamiques de la colonne vertébrale : dos rond et dos creux 6 cycles

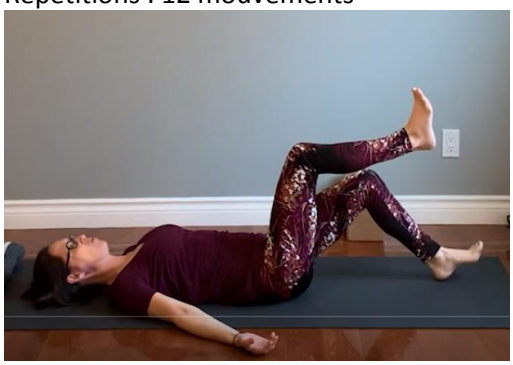




2. Départ

Placer les talons en ligne avec les genoux

Talon au sol. Alterner droite et gauche
Répétitions : 12 mouvements



Repos 3 respirations

3. Refaire l'enchaînement #1 ou opter pour cet enchaînement en dynamique.

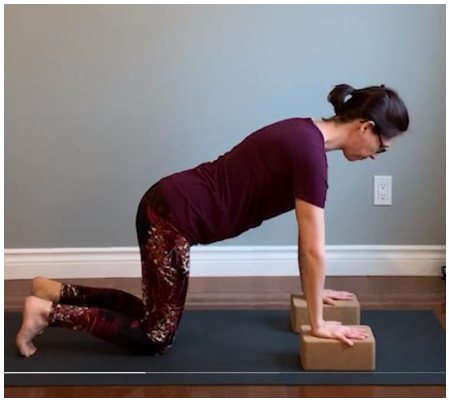
4. Mouvements dynamiques des jambes : faire des cercles avec les genoux, gros orteils collés.

Répétitions : 8-10 cercles

5. Enchaînement du demi-pont sans extension à faire pour 3-4 répétitions. Pratiquez d'abord à droite. Refaire à gauche. Toujours garder l'engagement abdominal du tronc, les hanches à la même hauteur et les fesses rentrées vers l'intérieur.

6. Refaire #3

7. La planche : Enchaînement dynamique à faire 2 à 3 fois. AVEC OU SANS BLOCS.



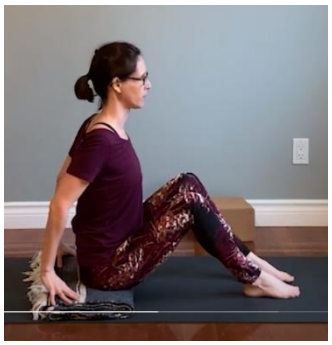
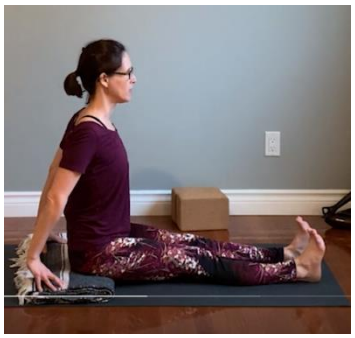
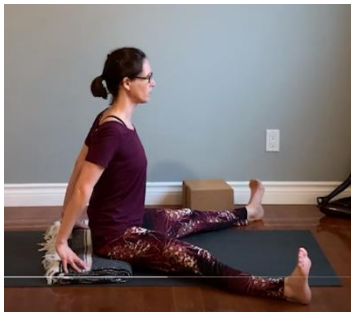
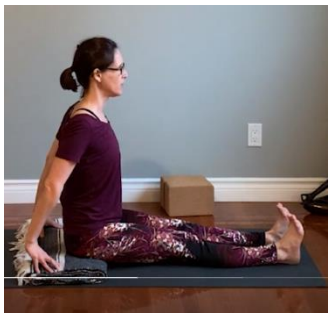
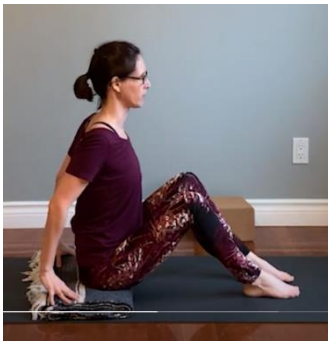
Répétez 5 fois avec la jambe droite.

Refaire l'enchaînement avec jambe gauche.

Terminer avec le chien tête en bas avec ou sans bloc

5 respirations

8. Le bâton et l’angle assis : Enchaînement à faire 4-6 fois. Si le bassin ne se positionne pas au neutre dans les postures, il est préférable de s’asseoir sur un bloc.

9. Le bateau : Maintenir 6-8 respiration: Répéter 2 fois.

Variante 1

Variante 2

Variante 3

Variante 4

10. Chien tête en bas jambe levée : Lever jambe droite et maintenir 3 respirations. Faire la même chose à gauche. Répéter 2 fois.

11. Balasana **actif :** Maintenir 5 respirations.

12. Pratique avec le Feet up.