

Fiche	Hatha Yoga	n. 2
	Indications prise de posture	Indications supplémentaires
 <p>Hatha Yoga</p>	<p>Dans cette série:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vous pouvez garder toutes les postures en statique, le temps qui vous convient, en respectant les postures asymétriques: autant d'un côté que de l'autre; - Vous pouvez aussi prendre les postures progressivement, en dynamique, au rythme du souffle, jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise pour pouvoir les garder plus longtemps ou juste le temps de quelques respirations 	
		
	<p>Le demi-pont</p>	
	<p>Torsion latérale avec jambes fléchies Une fois de chaque côté, tête et jambes en torsion dans le sens opposé</p>	
	<p>Fente latérale</p>	<p>Relâcher le bassin, laisser que la hanche s'étire doucement Maintenir le dos droit, la tête alignée</p>
	<p>Le chien Tête en bas</p>	
	<p>Etirement de la jambe Dans le chien tête en bas</p>	<p>Maintenir le bassin dans l'axe, pas de rotation, jambe bien étirée, droite, pied pointé à l'inspire, fléchi à l'expire</p>
		<p>Doigts des mains entrelacés , bras tendus, dos légèrement sur les cuisses, jambes bien fléchies, bas du dos qui s'étire doucement</p>
	<p>La pince debout</p>	<p>Jambes tendues si possible, tête et bras relâchés</p>
	<p>L'enfant</p>	<p>Détente, respirations de plus en plus profondes et relaxantes</p>