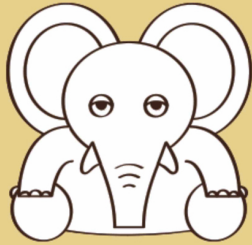


# Fiche Seniors

n. 2

Indications prise de posture

Indications supplémentaires



**Seniors**

Séance sur chaise



Assis sur le bord avant de la chaise

Mouvements de la tête et de la nuque et des épaules

Assis, dos droite, nuque allongée dans prolongation de la colonne vertébrale



Depuis le bassin, dessiner une spirale, mouvements circulaires du buste



Mouvements des bras style garugasana

insp: ouvrir les bras, buste vers l'avant dos en extension, ouverture centre coeur  
Exp: croisement des bras et des mains, dos rond, amener les coudes à la hauteur du menton



Dos droit, du coccyx jusqu'au sommet de la tête, gagner doucement

Insp: monter les bras sur les cotes au dessus de la tête, bras tendus, doigts des mains étirés,  
Exp: tenir la posture, contracter le ventre profondément, rester poumons vides



Même posture de base

insp: Entrelacer les doigts es mains, paumes vers le ciel, poumons pleins



Exp: flexion latérale 5 fois par côté  
Insp: retour au centre



Torsions en dynamique

insp: bras tendus vers le ciel, les faire monter sur les côtés  
exp: les bras descendent en faisant une torsion  
Insp: retour, exp: de l'autre côté



Torsion assise complète

Tenir de 5 à 10 respirations

12 cycles de respiration alternée



Repos, assis dos confortable

Observer le souffle, accueil des pensées et transformer en pensées positives et stimulantes