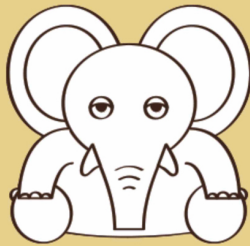


Fiche Seniors

n. 1

Indications prise de posture

Indications complémentaires



Seniors



prise de conscience sur abdomen , ressenti du souffle

Respiration complète

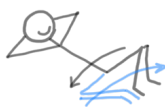


Massage du dos: bascule du bassin avec les pieds au sol près des fessiers
Rouler le bassin d'avant en arrière doucement

Insp: pousser le coccyx sur le sol, cambrer le bas du dos
Exp: coccyx vers le ciel, plaquer doucement le bas du dos au sol



Sur le dos, pieds au sol vers les fessiers- en inspirant lever un pied et rapprocher la cuisse du ventre, mettre les deux mains sur le genou et en expirant ramener la cuisse vers le ventre et lever doucement la tête : front vers genou
Répéter, une jambe à la fois, 5 fois par jambe



Continuer avec les pieds au sol en balançant les jambes de droite à gauche et de gauche à droite
Pas besoin de décoller les plantes des pieds



Demi Dieu des vents

De 5 à 10 fois par jambe

Suivez le rythme du souffle en le ralentissant progressivement



Petite torsion avec jambes pliées
Épaules au sol et détendues

première fois : sans bascule de bassin
deuxième : avec bascule du bassin



Demi-pont

première fois : de 5 à 10 fois en dynamique (insp: monter, exp: descendre)
deuxième : en statique, garder la posture de 10 à 20 respirations



La table renversée



Rapprocher les cuisses du ventre, les mains sur les genoux
Respirer profondément dans le ventre en observant les sensations qui se manifestent



Repos: pieds au sol, près des fessiers, mais sur le ventre, respiration abdominale

Se concentrer sur le souffle en visualisant une lumière guérissante qui se dégage du nombril