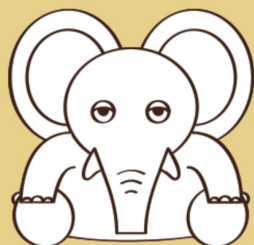


# Fiche Seniors

n. 3

## Indications prise de posture

## Indications supplémentaires



### Seniors

Prise de conscience debout

Pieds à l'écart du bassin et parallèles entre eux

légère bascule du bassin, dos droit sans effort, tête bien alignée avec la colonne vertébrale

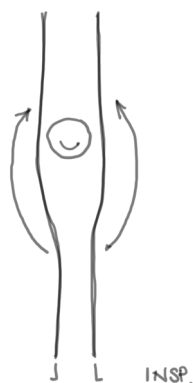
Insp: suivre le souffle de la plante des pieds au sommet de la tête:

**élévation et étirement**

exp: du sommet du crâne jusqu'à la plante des pieds et à la terre:

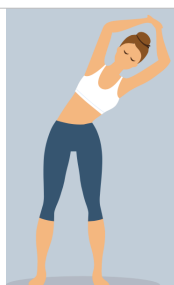
**encrage**

### Prise de conscience debout



Insp: Monter sur la plante des pieds, les bras montent par les côtés, doigts des mains bien étirés

exp: les bras redescendent et les talons se reposent au sol  
Si besoin fixer un point à la hauteur des yeux



### Demi-lune

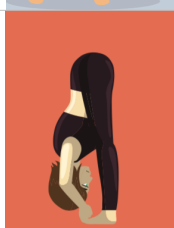
Insp: au centre, tenir le ventre doucement

Exp: flexion latérale portée par l'étirement du flanc et non pas par le relâchement du poids

**1°**. Avec les deux bras étirés au-dessus de la tête et les doigts des mains entrelacés  
5 fois par côté

Pause debout: observer sans modifier

**2°**. Même exercice mais avec un bras étiré, l'autre relâché  
5 fois par côté



### Pince debout

Prendre la posture en relâchant la tête, les épaules etc continuer en arrondissant le dos et finalement garder la posture une dizaine de respirations

# Fiche Seniors

n. 3

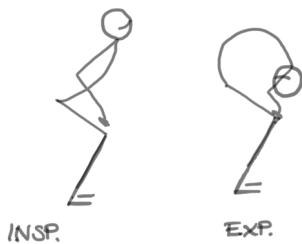
Indications prise de posture

Indications supplémentaires



**La chaise**

Fléchir les jambes et redresser le buste droit avec une inclinaison vers l'avant, bras à côté de la tête  
10 respirations si possible



**La chaise avec les mouvements du chat**

Garder la posture ds jambes et mettre les mains sur les cuisses , au-dessus des genoux  
Insp: ouverture du centre coeur, étirer la colonne en creusant entre les omoplates, les coudes se tournent vers la taille, jambes fléchies  
Exp: arrondir le dos, les coudes s'ouvrent sur les côtés, la tête se relâche vers l'avant, jambes tendues



Insp: lever une jambe et rapprocher le genou du ventre, prendre le genou avec les deux mains

exp: rapprocher la cuisse du ventre sans pencher le buste et en étirant la colonne vers le haut; relâcher et recommencer 5 fois par jambe



**Pause**

Respiration terre-ciel comme dans la prise de conscience



**Equilibre horizontal**

insp: Appuis du corps sur une jambe  
Exp: basculer doucement le poids du corps vers l'avant, dos et jambe opposée tendus

# Fiche Seniors

n. 3

Indications prise de posture

Indications supplémentaires



**L'arbre**

Garder la posture le temps qui vous convient , d'un côté et de l'autre

Si possible enchaenez l'équilibre et l'arbre sur la même jambe, puis inversez



**Pause et détente**

Observation des ressentis  
Respiration terre-ciel avec focus dans le centre coeur