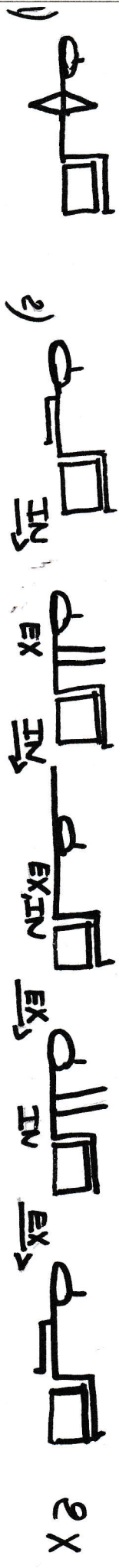
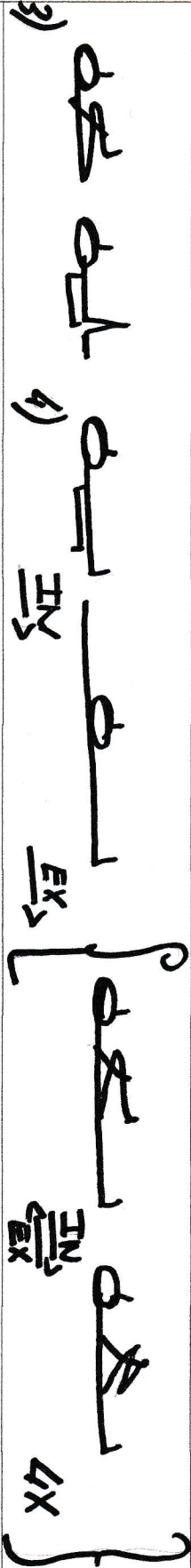


Soulagier le dos en cas de douleurs (lombalgies)

Dos en décharge sur le tapis, les jambes surélevées sur un support (chaise, lit, coussins hauts et plats). Respiration abdominale lente et profonde. Dos relaxé.



Auto-étirement de la colonne vertébrale (voir fiche spéciale), puis enchaînement ardha apanasana des deux cotés. Rythme de la respiration : 1 ½ 2 ½



Mobilisation de la colonne, allongement et assouplissement longitudinal. Rythme de la respiration (EX supérieur à IN)



Mobilisation de la colonne dans toutes les directions, en douceur, dans la position assise sur un support (brique, coussin) ou sur une chaise. (EX supérieure IN)



Table renversée le dos complètement déposé sur l'expiration. Apanasana puis relaxation allongée avec support ou assise (en fonction des possibilités de chacun)

