

## POSTURES SUR LE DOS

<p><b>1 - Bascule du bassin</b></p> <p>Apprendre : respect de la courbure lombaire</p> <p>Bascule active du bassin : exercice 6</p> <p>Allongé sur le dos</p>  <p>Bassin basculé vers l'avant      Bassin basculé vers l'arrière</p> <p>En position A, creusez le bas du dos comme pour passer votre main sous celui-ci, sans décoller les fesses. Puis écrasez le bas du dos sur le sol pour arriver en position B.</p>	<p><b>2 - Pont (Setubandhasana)</b></p> 	<p><b>3 - Pavanamuktasana (jonction front et genou)</b></p> 
---	---	---

**BASCULE DU BASSIN :** \_INSPIR LE BAS DU DOS SE CREUSE (figure A) - EXPIR LES LOMBAIRES PLAQUÉES AU SOL (figure B)

## POSTURES ASSISES

<p><b>1 - Mahamudra</b></p>  <p><b>MAHAMUDRA (GREAT SEAL)</b></p>	<p><b>2 - Torsion de Matsyendra</b></p> 	<p><b>3 - Kurmasana (la tortue)</b></p> 
--	---	---

## POSTURES DEBOUT

<p><b>1 - Guerrier- "Flèche"</b></p> 	<p><b>2 - Tadasana (le palmier)</b></p> 	<p><b>3 - La ½ Lune</b></p> 
--	---	---

**Bon été et Bonnes pratiques !**

