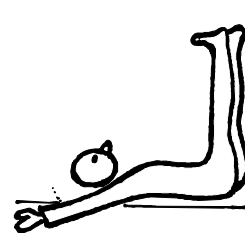


Allongé au sol,

Les jambes au mur, les bras au sol en arrière,
Paumes de mains vers le haut
Bas du dos collé au sol, menton rentré
Respirer au niveau du diaphragme



Allongé sur le dos,
une jambe tendue, une jambe pliée

Allongé sur le dos, les deux jambes pliées



Assis,
une jambe pliée cheville posée sur l'autre genou,
amener le genou fléchi vers l'épaule opposée

Debout un pied sur une chaise

L'autre au sol en arrière
Fléchir la jambe sur la chaise

En maintenant le buste droit

