

# Comme un crocodile

Cette séquence travaille autour des postures du Crocodile sur le dos. Avec la double torsion du bas du dos et des cervicales, elles réalisent un essorage graduel de toute la colonne vertébrale. Les postures sont à tenir poumons pleins. Entre autres bénéfiques, elles favorisent la digestion et d'élimination.



1

Sur le dos, écartez les bras sur les cotés d'environ 60°. Rentrez légèrement le menton. Inspirez et soulevez le pied droit pour placer le talon droit sur le gros orteil gauche. Pivotez lentement le bassin et les jambes vers la droite et la tête vers la gauche.

Expirez, ramenez les jambes et la tête. Changez de côté.



2

Inspirez et ramenez le genou droit vers la poitrine. Placez la main gauche sur le côté externe du genou droit, écartez le bras droit à 90°. Pivotez le bassin vers la gauche pour poser le genou droit au sol, main gauche en appui sur le genou, tournez la tête vers la droite.

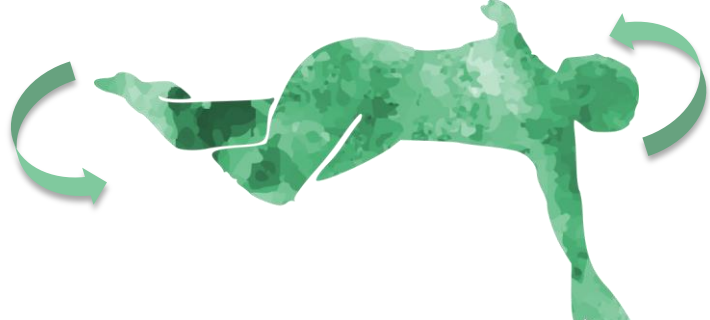
Expirez, ramenez les jambes et la tête. Changez de côté.



3

Bras écartés, paumes des mains vers le ciel, pliez les genoux, posez et écartez les pieds au sol de la largeur du tapis. Inspirez et, en rétention de souffle, pivotez les genoux vers la droite et la tête vers la gauche.

Expirez, ramenez les genoux et la tête. Changez de côté.



4

Bras écartés, paumes des mains au sol, pliez les genoux, posez les pieds au sol. Inspirez et passez le genou droit par-dessus le gauche, puis pivotez les genoux vers la droite et la tête vers la gauche.

Expirez, ramenez les genoux et la tête. Changez de côté.



5

Bras écartés, paumes des mains au sol, pliez les genoux, expirez en plaquant les lombaires dans le sol. Inspirez ramenez les genoux vers la poitrine. Poumons pleins descendez lentement les genoux sur la droite et tournez la tête vers la gauche.

Expirez, ramenez les genoux et la tête. Changez de côté.



6

Posez les bras en chandelier, avant-bras parallèles, paumes de mains vers le ciel. Inspirez ramenez les genoux vers la poitrine. Poumons pleins descendez lentement les genoux sur la droite et tournez la tête vers la gauche.

Expirez, ramenez les genoux et la tête. Changez de côté.



7

Bras écartés, paumes des mains au sol, inspirez et tendez les jambes vers le ciel. Expirez, tournez la tête à la gauche, oreille au sol. Inspirez et, poumons pleins, descendez le plus lentement possible les jambes sur la droite. Respirez naturellement. Inspirez, ramenez les jambes à la verticale, puis la tête. Changez de côté.



8

Bras écartés, paumes des mains au sol, tendez la jambe droite vers le ciel. Poumons pleins descendez lentement le jambe droite vers la main gauche, tournez la tête à droite.

Expirez, ramenez la jambe et la tête. Changez de côté.



9

Inspirez et ramenez les genoux vers la poitrine, enlacez les genoux des mains. Retenez le souffle et aspirez le ventre. Massez les lombaires en basculant successivement et légèrement les genoux d'un côté et de l'autre.