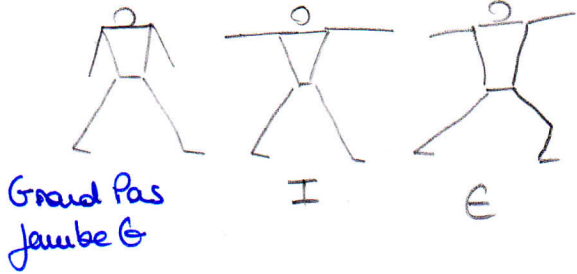


# SEANCE SPECIFIQUE SUR MEMBRES INFERIEURS

## 1. Guerrier Corps de profil



Main gauche pointée  
vers l'avant +  
Regard  
4 Dyu + 4 Stat

les 2 côtés

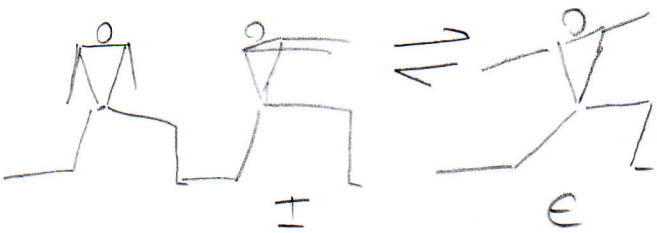
## 2. Fente - Corps Aligné



Statique - tête - dos - cuisse arrière sont alignés

⚠ le genou ne dépasse pas les doigts de pied

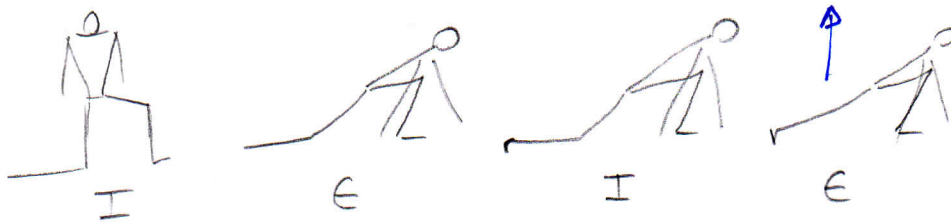
## 3. Fente - Sentir Etirement du Psoas



4 Dyu + 4/6 Statique

A chaque expir, sentir le bassin attirer  
vers le bas

## 4. Fente - Intensification



soulager le genou + tirer talon vers l'arrière

Statique : 4/6/8  
respirations

## 5. Bébé heureux



les mains attrapent  
gros orteil ou  
bord externe  
des pieds

Piston du genou vers l'aisselle

