

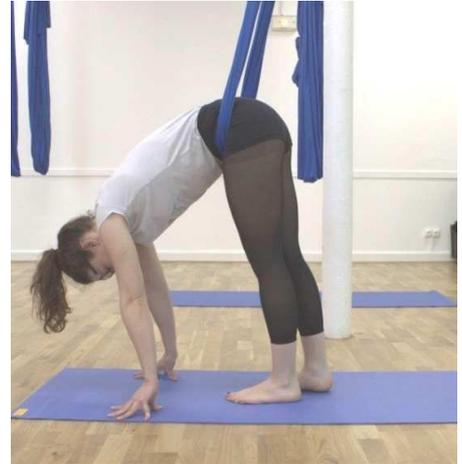
CHAPITRE 14 : VERS L'ENVOL

Le rêve de tous !

Le chien tête en bas

Aller dans la posture :

- Se mettre sur la pointe des pieds
- Attraper le tissu le placer le plus bas possible
- Avancer au maximum vers l'avant
- Placer le tissu dans le pli des hanches
- Se pencher vers l'avant
- Et selon la hauteur du hamac, lever les jambes en les pliant et plantes de pieds ensemble



Être dans la posture :

- Hamac en dessous du nombril sur les hanches, placer le tissu dans le pli de la jambe.
- Abaisser le haut du corps en avant et poser les mains au sol, le tissu est alors placé correctement. Dans cette position pousser sur les mains à plat et s'enraciner dans le sol.
- Abaisser les talons dans le sol au maximum de ses capacités. Relâcher la tête, garder les bras tendus et les mains à plat sur le sol. Concentrer sa respiration sur l'élongation de la colonne vertébrale.



Étirement des triceps suraux, des soléaires, des grands dorsaux et de la partie postérieure du deltoïde, des para-vertébraux ainsi que des ischios-jambiers.

Aller dans la posture (*prends tes notes*) :

Ressenti dans la posture :

Erreur à éviter :

Le chien tête en bas : variation jambes fléchies

- Étirer le dos en avançant au maximum les mains devant soi, bras tendus. Appuyer les mains sur le sol.
- Relâcher le buste et focaliser sa conscience sur la colonne vertébrale. Respirer profondément.
- Possibilité de tourner les jambes fléchies à gauche, puis à droite. Répéter le mouvement dans l'amplitude maximale et garder la position, puis effectuer de même de l'autre côté. Effectuer des mouvements lents puis plus rapides des deux côtés.
- Se laisser bercer par le hamac FLY YOGA®.



- Etirement des grands dorsaux et renforcement des obliques.

Toutes les postures précédentes doivent être considérées comme des inversions. Respecter les contre-indications.

Erreurs sur la séquence :

- Hamac trop haut
- Peur de se pencher vers l'avant et donc le hamac remonte sur l'abdomen
- Placement du tissu blessant donc mettre un coussin ou pull ou couverture si sensation de gêne
- Garder les jambes vers le bas
- Par réflexes d'agrippement, crocheter les pieds sur le hamac et mise en danger de tomber si panique ou peur
- Rester le buste vers l'avant
- Attraper le tissu trop bas et donc rester le buste trop proche du sol

L'envol

- Aller dans la posture à partir de la posture chien tête en bas.
- Remonter le buste et attraper les deux brins très haut
- Décoller ensuite les pieds du sol en relevant les jambes vers le ciel.
- Déposer les pieds à terre et ensuite remonter une vertèbre après l'autre en dos rond et genoux fléchis.

