**Partie 2 : Exercices de yoga**

**Posture du bébé**

Décontracte le corps.

Asseyez-vous sur les talons, les orteils à plat. Penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que votre tête touche le sol. Penchez les bras en arrière, les coudes sur le côté. Décontractez la tête et les épaules. Ne tournez pas la tête. Respirez normalement et détendez-vous. Si cette position vous est inconfortable, croisez les bras devant vous et reposez votre tête dessus.

**Torsion assise**

Masse la colonne vertébrale et facilite la digestion.

Asseyez-vous les deux jambes allongées vous. Faites passer le pied gauche sur le côté opposé de la jambe droite près du genou. Placez la main droite sur le genou plié et à l’extérieur du genou gauche. Placez la main gauche au sol derrière la hanche gauche. Regardez tout d’abord en arrière et inspirez. Puis, tout en expirant, tournez le corps à gauche aussi loin que possible. Gardez cette position le temps de compter jusqu’à 6. Tout en inspirant, redressez lentement le dos.

Faites le même exercice pour le côté opposé.

**Mouvement croisé avant**

Fortifie les muscles abdominaux et améliore la digestion. Étire les jambes et la colonne vertébrale.

Asseyez-vous les deux jambes allongées devant vous. Levez les bras lentement. Tout en inspirant, penchez-vous lentement en arrière. Tout en expirant, penchez-vous à partir des hanches en gardant la tête entre les bras. Saisissez vos genoux, vos jambes ou vos chevilles. Gardez cette position le temps de compter jusqu’à 8.

Quittez la position lentement et redressez votre dos. Répétez de 3 à 5 fois.

**Mouvement du chien**

Rend flexibles les articulations du genou et soulage la raideur des épaules. Prévient l’hypertension.

Asseyez-vous sur les talons, les orteils repliés sous le corps. Placez les mains sur le sol, parallèles aux épaules **,** à la hauteur des genoux. Tout en inspirant, redressez les jambes, en gardant les mains sur le sol et la tête entre les bras. Votre corps sera dans une position en V. Respirez, quittez lentement la pose et redressez le corps.

Répétez de 3 à 5 fois.