

1) **Rotations de la colonne (variante)**. Assis en tailleur, croisez les mains derrière la nuque, à la naissance des cheveux. En gardant les avant-bras parallèles au sol, inspirez et pivotez à gauche, expirez et pivotez à droite. Continuez à un rythme modéré, **3 minutes**.

2) **Yoga mudra**. Asseyez-vous les jambes croisées, les mains croisées à la base du dos. Commencez la respiration du feu et alternez entre cette posture et celle du Yoga mudra pendant **2 minutes**. Continuez avec un rythme constant, en phase avec la respiration.

3) Dressez-vous en **plateforme arrière**, la tête relâchée en arrière. Puis asseyez-vous, les jambes tendues devant et redressez la tête, la colonne droite. Continuez à alterner les deux postures en faisant la respiration du feu, avec un rythme constant, **1 minute**.

Cet exercice renforce et assouplit la zone pelvienne et rééquilibre le bassin s'il est bloqué.

4) Accroupi en **posture du corbeau**, tendez les bras devant vous, parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. Inspirez en vous levant, expirez en vous accroupissant. Continuez **26 fois**.

5) **Flexions avant**. mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Tendez les bras au-dessus de la tête, les paumes tournées vers l'avant. Inspirez et cambrez-vous en arrière le plus loin possible. Expirez et penchez-vous en avant pour toucher le sol. Répétez ce cycle **26 fois**.

6) **Etirements latéraux**. Debout et droit, tendez les bras au-dessus de la tête. Inspirez et inclinez-vous vers la gauche, puis expirez et inclinez-vous vers la droite. Répétez ce mouvement **26 fois** de chaque côté. Puis, baissez les bras.

