Torsion assise 1 a
ARDHA MATSYENDRASANA 1 a

Assis jambes tendues devant soi.
Amener le pied droit à plat sur le sol.
Puis placer ce pied sur le côté externe du genou gauche.
Avec le bras opposé, venir attraper sa jambe droite sois en l'encerclant avec son bras, soit en amenant le coude sur le côté externe du genou droit.
Amener la main droite sur le sol derrière soi.
On peut aussi faire un grand cercle avec le bras droit avant d'amener la main sur le sol derrière soi
Bien amener l'épaule droite vers l'arrière.
On amène la tête également en regardant vers l'arrière à droite.

Sur l'inspir on étire la colonne, et sur l'expir on sent la rotation se faire un peu plus.

Maintenir la posture 20 s à 1 mn.
Puis inspirer en ramenant les bras et le haut du corps vers l'avant, expir et relaxer la position des jambes.
Changer de côté

Torsion assise 1 b
ARDHA MATSYENDRASANA 1 b

Assis jambes tendues devant soi.
Amener le pied droit à plat sur le sol.
Puis placer ce pied sur le côté externe du genou gauche.
Avec le bras opposé, amener le coude sur le côté externe du genou droit, avant-bras perpendiculaire au sol, main ouverte, doigts tendus.
Amener la main droite sur le sol derrière soi,

On peut aussi faire un grand cercle avec le bras droit avant d'amener la main sur le sol derrière soi
Bien amener l'épaule droite vers l'arrière.
On amène la tête également en regardant vers l'arrière à droite.

Sur l'inspir on étire la colonne, et sur l'expir on sent la rotation se faire un peu plus.

Maintenir la posture 20 s à 1 mn.
Puis inspirer en ramenant les bras et le haut du corps vers l'avant, expir et relaxer la position des jambes.
Changer de côté

Torsion assise 2
ARDHA MATSYENDRASANA 2

Assis jambes tendues devant soi.
Amener le pied droit à plat sur le sol.
Puis placer ce pied sur le côté externe du genou gauche.
Avec le bras opposé, amener le coude sur le côté externe du genou droit, et attraper la cheville opposée ou la jambe opposée.
Faire un grand cercle avec le bras droit avant d'amener la main sur le sol derrière soi
Bien amener l'épaule droite vers l'arrière.
On amène la tête également en regardant vers l'arrière à droite.

Sur l'inspir on étire la colonne, et sur l'expir on sent la rotation se faire un peu plus.

Maintenir la posture 20 s à 1 mn.
Puis inspirer en ramenant les bras et le haut du corps vers l'avant, expir et relaxer la position des jambes.