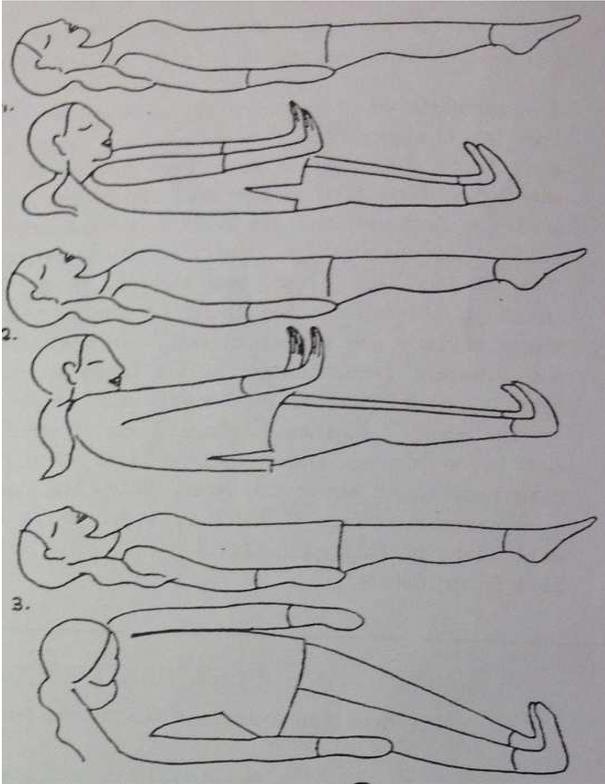


Exercices pour les muscles abdominaux diagonaux et verticaux

(Ces exercices n'ont pas été donnés par Yogi Bhajan.)



1. Allongé sur le dos, gardez les genoux tendus. Inspirez, tirez les orteils vers le corps, ramenez le menton sur la poitrine, levez les épaules et les bras. Serrez les muscles du plancher pelvien. Gardez cette position pendant 5 secondes. Expirez et relâchez. Répétez **10-15 fois**.

2. Même exercice qu'en 1, mais sur l'inspiration commencez par pivoter le haut du corps (épaules et bras) vers la gauche. Expirez, revenez au centre. Inspirez, pivotez vers la droite, **10-15 fois**.

3. Même exercice qu'en 1 mais sur l'inspiration pliez le haut du corps vers la gauche tout en tendant la main gauche vers le genou gauche. Expirez au centre, inspirez et inversez la posture. **10-15 fois**.

4. Allongé sur le dos. Pliez les genoux et posez les pieds sur le sol. Gardez les bras sur les côtés et posez les mains sur les cuisses. Sur l'inspiration, levez la tête et les épaules et tendez les mains vers les genoux. Serrez les muscles du plancher pelvien. Expirez et relâchez le haut du corps au sol. Répétez **10-15 fois**.

5. Même exercice qu'en 4, mais levez et pivotez le haut du corps vers la gauche en inspirant. Expirez, ramenez le haut du corps au sol au centre. Inspirez et pivotez à droite. Continuez **2-3 minutes**.

6. Inspirez levez la jambe gauche à 45°, levez la tête et les épaules et laissez glisser votre main droite sur la cuisse gauche en direction du genou. Expirez, revenez au centre et relâchez. Inspirez inversez la posture. Continuez **2-3 minutes**.

7. Assis en posture facile. Joignez les paumes devant la poitrine. Inspirez et exercez une pression aussi fort que vous pouvez. Serrez le plancher pelvien. Retenez 5 secondes. Expirez et relâchez. Répétez **10-15 fois**.

Relaxez-vous complètement sur le dos.

