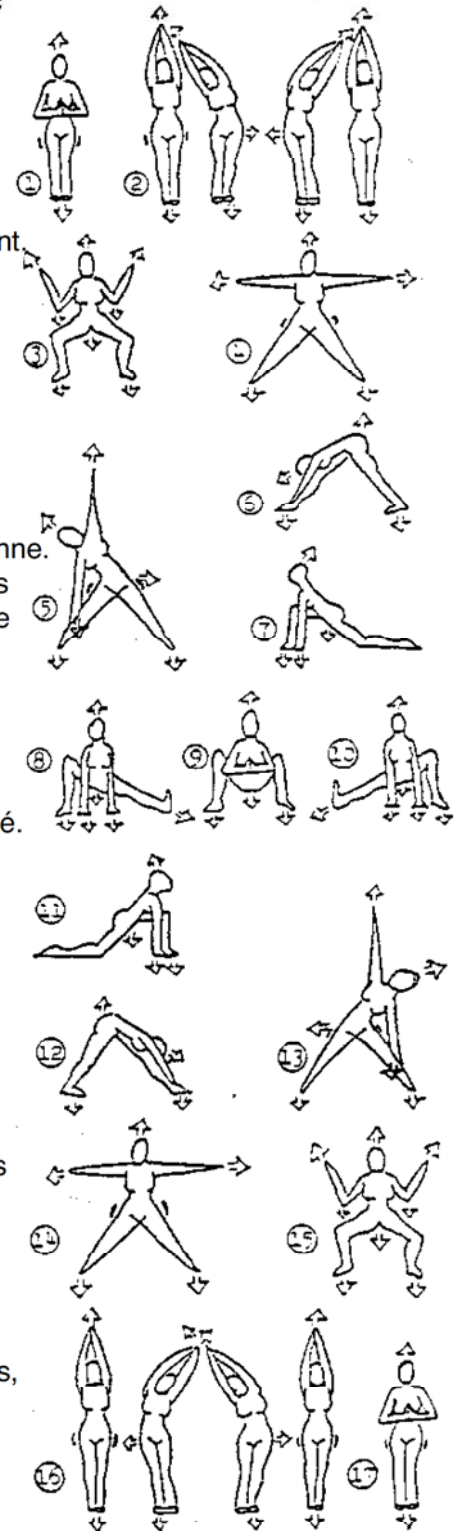


1. **CENTRATION**: Debout dans la Montagne, pressez pieds, Serre et Couronne. Pressez les paumes ensemble à la hauteur des coudes.
2. **DEMI-LUNE**: Montez les bras vers le haut et entrelacez les doigts avec les index pointant vers le ciel. Pressez le pied gauche et la hanche gauche en étendant le torse vers la droite. Pressez le pied droit et la hanche droite en ramenant le torse vers le haut puis vers la gauche. Pressez le pied gauche, revenant au centre.
3. **TRÔNE DE VICTOIRE**: Prenez un grand pas à droite avec les orteils pointant légèrement vers l'extérieur. Pliez les genoux et pressez les Ischions et les coudes vers le bas avec le bout des doigts qui s'élèvent.
4. **ÉTOILE EN CINQ POINTS**: Pressez les pieds (jambes droites), la Serre, la Couronne et les doigts, bras étendus à la hauteur des épaules.
5. **TRIANGLE**: Tournez le pied droit à droite, le talon gauche à gauche, pressez la hanche gauche et étendez le torse à droite. Baissez la main droite en levant la main gauche, bout des doigts s'éloignant.
6. **ÉTIREMENT DU COUREUR**: Amenez les deux mains vers la droite sur la jambe, le pied ou au sol. Pressez pieds, Coccyx et Couronne
7. **FENTE**: Pliez le genou avant, mains au sol de chaque côté du pied et genou arrière au sol. Pressez pied avant, paumes, Ischions et Couronne.
8. **CHAISE JAMBE ÉTENDUE**: Tournez le corps vers l'avant en amenant les mains vers le centre et en descendant les Ischions. Tournez la jambe étendue pour que les orteils pointent vers le haut. Pressez mains, pied de la jambe pliée, l'autre talon, Ischions et Couronne.
9. **CHAISE**: Ramenez la jambe étendue vers le centre. Pressez pieds, Ischions et Couronne. Si la flexibilité le permet, amenez les paumes ensemble à la hauteur des coudes.
10. **CHAISE JAMBE ÉTENDUE**: Mains au sol, étendez la jambe droite de côté. Pressez mains, pied gauche, talon droit, Ischions et Couronne.
11. **FENTE**: Pivotez vers le genou plié, mains de chaque côté du pied et tournez la jambe arrière pour déposer le genou au sol. Pressez pied avant, paumes, Ischions et Couronne.
12. **ÉTIREMENT DU COUREUR**: Levez les hanches en pressant les pieds, le Coccyx et la Couronne.
13. **TRIANGLE**: Balancez le bras droit vers le haut et l'arrière, glissant la main gauche sur la jambe gauche. Pressez pieds, Serre, hanche gauche, Couronne et doigts.
14. **ÉTOILE EN CINQ POINTS**: Amenez les deux bras à l'horizontale avec les orteils pointant légèrement vers l'extérieur. Pressez pieds, Serre, Couronne et doigts.
15. **TRÔNE DE VICTOIRE**: Pliez les genoux et pressez les Ischions et les coudes vers le bas avec le bout des doigts qui s'élèvent.
16. **DEMI-LUNE**: Redressez les jambes et tournez les orteils vers l'avant. Amenez les pieds ensemble et les bras vers le haut, doigts entrelacés, index vers le ciel. Faites la demi-lune à gauche et puis à droite.
17. **CENTRATION**: Pressez les pieds, la Serre et la Couronne. Descendez les bras et pressez les paumes ensemble à la hauteur des coudes.





### **Bienfaits**

Développe la concentration, la coordination, l'équilibre, la force, l'endurance et l'enracinement  
Bonne séquence de réchauffement lorsque faite lentement et consciemment  
Étire, tonifie et renforce les muscles du tronc et des jambes  
Mobilise la colonne vertébrale et hydrate les disques intervertébraux  
Régularise le fonctionnement des reins  
Ouvre et décongestionne la région pelvienne  
Aide à synchroniser la respiration et le mouvement

### **Précautions**

Appliquez toutes les précautions habituelles pour les postures incluses dans cette série :  
Demi-lune  
Étirement du coureur  
Triangle

Douleurs au genoux :

- Pressez les genoux vers les petits orteils dans le Trône de la victoire (#3 et #15)
- Pointez le orteils vers l'intérieur et pressez bien les pieds dans le sol dans l'Étoile en cinq points (#4 et #14)
- Gardez le genou au-dessus de la cheville dans la Fente (étapes #7 et #11)
- Éviter d'aller trop bas dans les étapes #8 et #10

### **Contre-indications**

Blessure ou inflammation chronique ou récente au dos, aux genoux ou aux épaules.