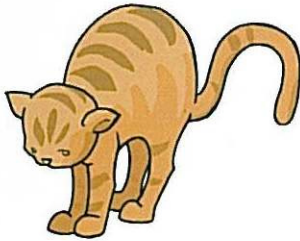


Entrons
dans le monde animal

1

Le chat qui fait le gros dos



Mobilisation du bassin.

Souplesse et conscience de la colonne vertébrale.

- Départ en position quadrupédique, mains et genoux sur le sol, écartés de la largeur des épaules.
- En inspirant, lever le menton vers le haut en creusant lentement le dos.
- En expirant, faire le dos rond en rentrant le ventre et en amenant le menton vers la poitrine.
Pousser fortement sur les mains.
- 4 ou 5 répétitions.
- Insister sur la coordination mouvement/respiration.