

SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE PLACEMENT

Assis sur une chaise ou au bord du lit, les pieds posés bien à plat sans appuyer le dos sur le dossier.

RESPIRER

En posant les mains sur le ventre, inspirer en gonflant le ventre, souffler en rentrant le ventre et en serrant les fesses.

SE PLACER (continuer la respiration)

MOUVEMENT DU BASSIN

- 1/ Bouger le bassin d'avant en arrière. Faire rouler les fesses de la position cambrée à la position dos rond.
- 2/ Placer le bassin dans la position intermédiaire.

MOUVEMENT D'ÉPAULES

- 1/ Bouger les épaules d'avant en arrière, de haut en bas.
- 2/ Placer les épaules dans la position intermédiaire.

MOUVEMENT DE TÊTE

- 1/ Bouger la tête d'avant en arrière, de gauche à droite.
- 2/ Placer la tête dans la position intermédiaire.



À la fin des trois mouvements, le corps est "reconstruit", bien placé.

Chaque mouvement sera répété 5 à 10 fois. Après une certaine pratique, ils pourront se faire debout.