

La séance du jour nous vient du Wakanda, royaume fantastique au cœur de l'Afrique... Tel un félin, nous travaillerons aujourd'hui votre souplesse et votre tonicité pour bondir rapidement sur vos ennemis.

Black Panther

Mettez-vous au calme aujourd'hui, puisez votre pouvoir au fond de votre corps, allongez-vous à plat dos sur votre tapis (mains sur le ventre et jambes décroisées) et respirez profondément.

FATES LEVIDE au fond de vous avant de commencer ! (2/3 minutes)

Voici 6 postures d'assouplissement à réaliser,
chacune le temps de 3 respirations

(1 respiration = 1 inspiration LONGUE + 1 expiration LONGUE = 10 sec)

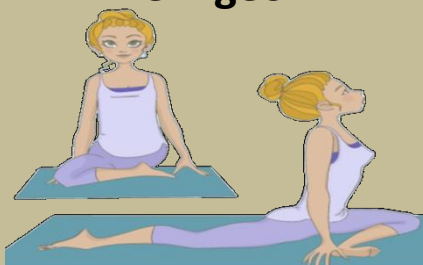


La Cigogne



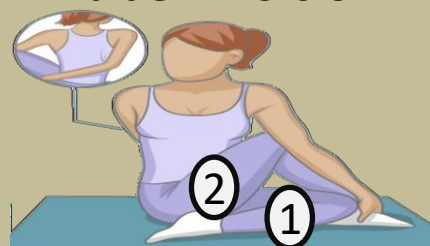
Debout, Jambes tendues ou légèrement fléchies, amener le buste en direction des genoux et les mains vers le sol.

Le Pigeon



La jambe avant est repliée, et l'arrière tendue. Redresser le buste en gardant les fesses en contact avec le sol.

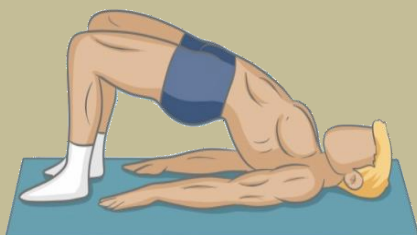
La demi Torsion



La jambe 1 est repliée et la 2 vient croiser par-dessus. Redresser le buste en gardant les fesses et les pieds en contact avec le sol.

Puis on change de jambe !

Le demi Pont



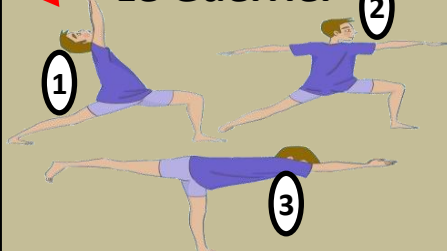
Allongé, les bras au sol le long du corps, les jambes pliées, pousser sur les talons pour décoller les fesses.

La tortue



Assis en papillon, passer ses bras sous les jambes et amener sa tête vers les pieds.

Le Guerrier



Enchaînement fluide de 3 postures

- 1: En fente avant, le buste redressé et les mains vers le ciel
- 2: puis passage de profil bras écartés
- 3 : enfin planche avant, bras tendus

Niveau 1 → 1 tour Niveau 2 → 2 tours Niveau 3 → 3 tours

Courage, je compte sur toi !

