



漫画

Monkey D. Luffy est un garçon dont le corps a acquis les propriétés du **caoutchouc**. Capitaine de l'équipage Chapeau de paille, Luffy explore Grand Line à la recherche du trésor ultime connu sous le nom de « *One Piece* »

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.

FAITES LE VIDE 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)



1 シートクランプ « La pince assise »



Assis, redresser son dos puis pencher le buste, essayer de toucher ses pieds et mettre sa tête dans les genoux.

2 傾斜面 « Le plan incliné »



Redresser son corps les mains derrière soi, le corps doit être droit, le regard vers le ciel.

3 ガーディアン « Le gardien »



Assis en tailleur, chercher le contact entre ses mains dans le dos. Peut se faire aussi avec un bout de tissu (+ facile)

4 サイド展望台 « Le quetteur latéral »



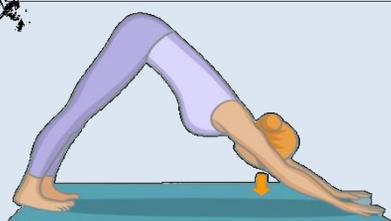
Une main au sol, corps droit, je dresse mon autre bras vers le ciel.
Changer de côté .

5 三角形 « Le triangle »



Jambes tendues écartées, buste droit, bras tendus, toucher son pied droit avec sa main droite, et tenir regard vers le ciel.
Changer de côté.

6 犬逆さま « Le Chien Tête en Bas »



Jambes serrées, venir poser ses mains en avant, puis chercher à tendre ses jambes, rentrer sa tête entre ses épaules, poser ses talons au sol.

Yeah, bravo pour ta séance ... CHECKKKKK !

N1 → 1 tour

N2 → 2 tours

N3 → 3 tours

