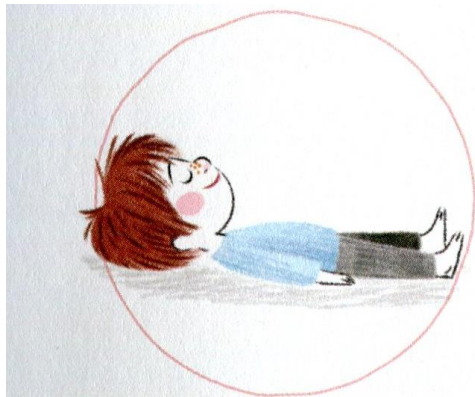


La roulade



Allonge-toi en posant
doucement ton dos
sur le sol.



Tes jambes se plient.
Les genoux vont au-dessus
de la poitrine.



Enlace tes genoux. Arrondis
la colonne vertébrale et
rentre le menton. Bascule
lentement d'arrière en avant.



Reviens t'asseoir
en tailleur.

La cheminée



Asseyez-vous dos à dos en tailleur.



Allongez vos jambes devant vous, collées l'une à l'autre. Les bras sont le long du buste, et les mains repoussent le sol.



Cherchez à ajuster la posture afin que vos bustes soient rectilignes.



Défaites la posture en revenant en tailleur.