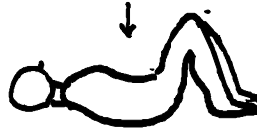


SUR LE DOS :

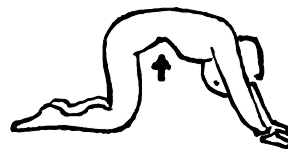
Apprendre à basculer le bassin
jambes pliées
Appuyer le bas du dos sur le tapis



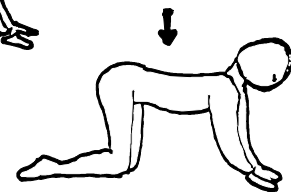
Puis, à l'inverse, recreuser (modérément)
le bas du dos

**A QUATRE PATTES :**

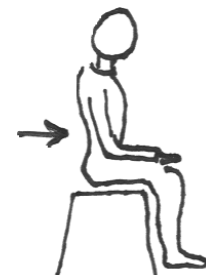
arrondir le bas du dos en rentrant le ventre
et en soufflant



puis creuser le bas du dos en sortant le ventre et
en aspirant

**ASSIS :**

arrondir et creuser le bas du dos

**DEBOUT :**

← plier légèrement les genoux et
creuser le bas du dos

retendre les genoux et
décreuser le bas du dos →

