

CHAPITRE 3 KOALA

RECAP POSTURE : KOALA

Script possible :

« Étire, expire, attrape ton tissu et place le talon droit dans le hamac. On tend sa jambe devant, on fléchit la jambe de terre. Pousse la hanche vers la droite vers l'arrière et met un poids plus important sous le mollet droit pour pouvoir attraper le tissu devant, mais pas avec ses doigts avec les poignets comme ça les doigts sont détendus. C'est comme si on faisait un câlin à sa jambe droite. Le pied de terre est dans l'axe. Il faut le fléchir légèrement comme un déverrouillage pour pousser la fesse droite encore plus vers l'arrière et ischions vers le ciel. Puis dépose la tête sur le côté au niveau du nombril. Déposez votre tête sur le tissu. Trouvez le confort comme si votre tête avait été posée sur un coussin, un canapé. Expirez longuement et inspirez aussi profondément.

Le koala : étirement des ischio-jambiers et triceps suraux



Aller dans la posture (prends tes notes) :

Ressentir :

Erreurs à éviter :

- Avoir le dos rond
- Avoir le pied de terre trop ouvert
- Avoir les hanches ouvertes
- Tracter sa jambe posée dans le hamac avec ses bras
- Mettre la majorité de son poids de corps dans la jambe de terre
- Lever la tête

Le koala : variation torsion

Aller dans la posture (prends tes notes) :

Ressentir :