

Série 3: Quand le diaphragme devient plus libre

Et si la question n'était pas de "faire" des étirements mais bien de continuer à s'allonger, de revenir à plus d'élasticité. De nouvelles mobilités se créent dans la cage thoracique et votre diaphragme devient plus libre. Au fil des séances, les sensations s'affinent, de plus en plus intimement.

1. Les bras enlacés, mobiliser la colonne vertébrale (sur le dos) -53'07
2. Explorer l'arche cervical, déplacer les bras (sur le dos ou assis) 52'10
3. Le genou pointe, la colonne vertébrale suit (sur le dos) - 55'45
4. Suite - Genou pointe, colonne vertébrale suit (sur le dos) - 54'02
5. Flux (sur le dos et sur le ventre) - 54'55
6. Mobilité du bassin, mobilité des côtes (sur le côté) - 59'00
7. Un ischion en dehors de la chaise (sur le dos et assis) - 48'57
8. Suite - Un ischion en dehors de la chaise (sur le dos et assis) - 60'00
9. S'incliner - (debout, assis, sur le dos) - 57'00
10. Le plancher pelvien (debout, sur le dos ou assis) - 54'45