



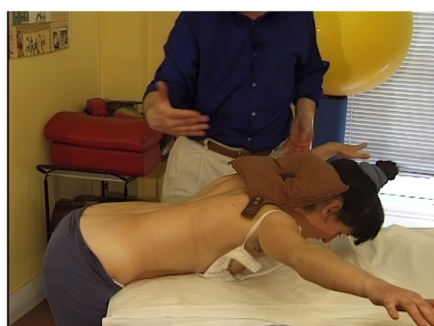
1 - Prise de conscience Axée sur le plan sagittal en position assise. Utilisation d'une règle d'architecte.



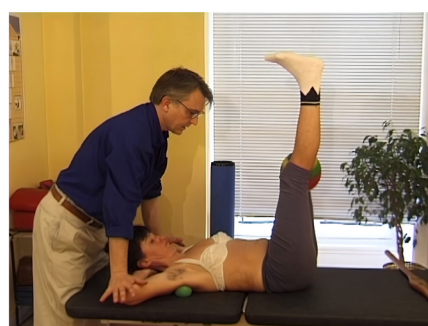
2 - Correction de la position assise avec équilibre isostatique dans le plan sagittal. Maintien d'une lordose physiologique.



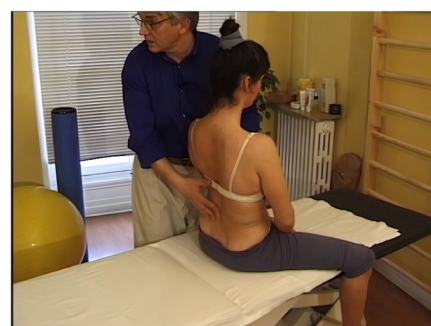
3 - Première équerre « en bout de table » Recherche des zones douloureuses et soulagement par massage.



4 - Première équerre « en bout de table » Exercice de l'avion avec résistance par sac de sable au niveau cervico-thoracique.



5 - Deuxième équerre « en décubitus » Harmonisation des tensions de la chaîne postérieure au niveau des membres inférieurs.



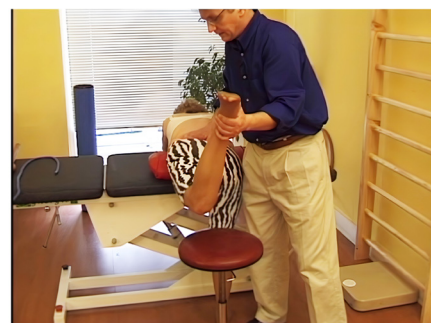
6 - Troisième équerre « en cavalier » Harmonisation des tensions de la chaîne postérieure au niveau du rachis.



7 - Troisième équerre « en cavalier » Position « wonderwoman » Auto-élongation axiale active.



8 - Troisième équerre « en cavalier » Double tache avec bâton à niveau. Auto-élongation axiale active



9 - Retour à l'équerre n° 1 Exercice spécifique d'étirement du droit antérieur.



10 - Retour à l'équerre n° 1 Exercice spécifique de musculation du droit antérieur.



11 - Équerre n° 4 « à l'espilier » Auto-élongation axiale en lordose.



12 - Équerre n° 4 « Patinage de vitesse » Les mains croisées dans le dos facilitent la correction de la cyphose