



EXERCICES DE PREPARATION

« Envoyer du pied le volant de plume dans les quatre directions »



Tourner le bord interne du pied gauche vers le haut. Idem pied droit

Un des mouvements de la méthode à 18 facettes ou Liangong Shibafa.

- faiblesse musculaires, jambes sans forces, sciatique, troubles des hanches et du bassin

- Favorise les fonctions de la rate et du foie

Répéter 2 à 4 fois



Après avoir levé le genou, basculer la jambe gauche vers l'extérieur. Revenir position de départ. Idem jambe droite

Soulever le genou, lever la jambe et le pied vers l'avant. Revenir position de départ.

Plier le genou, le pied venant près de la fesse. Position de départ. Alternier.

