



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*

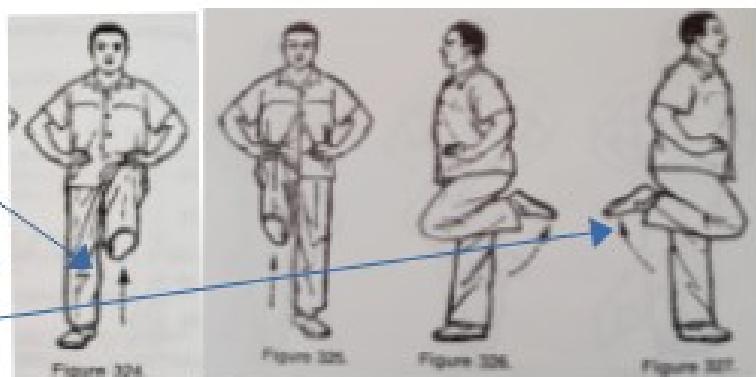
Un des mouvements de la méthode à 18 facettes ou Liangong Shibafa.

- 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. Alterner.

