

Mouvement N° 1

Position de départ

- Debout, pieds écartés
- Coudes au corps
- Épaules relâchées
- Doigts entrelacés

Échauffement des poignets

Actions

Rotation ample et lente
des poignets sans
désunir les doigts

Respiration

Profiter de ce mouvement
simple pour mettre en
place une respiration
abdomino diaphragmatique
consciente et lente



10 rotations dans chaque sens

- ! **Précautions** : des craquements peuvent survenir
- lors du mouvement, sans gravité s'ils ne sont pas accompagnés de douleurs.