



« Rendre l'impossible possible,
le possible facile
et le facile élégant »
Moshe Feldenkrais

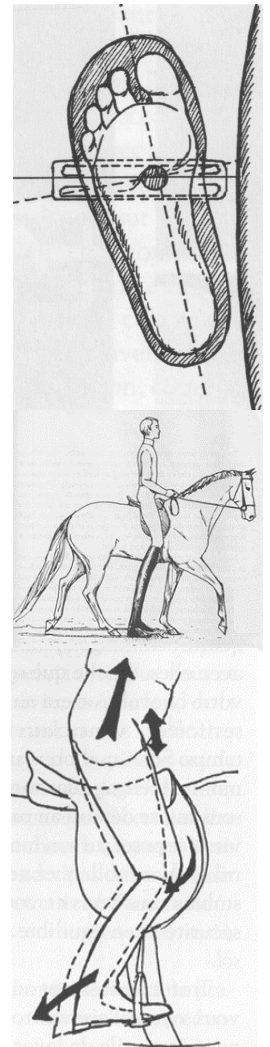
Ancrage et équilibre dynamique en mouvement



Notre colonne vertébrale est faite d'une succession de **courbes** et de **charnières**. L'**alignement** de ces segments l'un au-dessus de l'autre est important pour notre **équilibre** et notre stabilité. Les **charnières**, quant à elles, nous permettent de nous **mobiliser**. L'équilibre en mouvement est donc une **adaptation permanente** de cet alignement à chaque instant, à chaque foulée. **L'équilibre est dynamique** et non statique!

La prise de conscience des différents '**blocs de construction**' permet de trouver un équilibre et un alignement au pas, mais également au trot, et ce dans les **différentes position du trot**: assis, debout et en suspension.

En ajoutant à cela un **ancrage** et une **liaison au sol**, grâce à la stimulation de la plante des pieds et particulièrement du Yong Quan, et grâce à une mobilisation des chevilles, on améliorera la stabilité et la **descente des jambes**.



www.enviedequilibre.be

Caroline De Grox | 032 (0) 476 49 66 87 | info@enviedequilibre.be

