

8 du bassin



Mode structure

Il existe plusieurs mouvements en forme de 8

- Les 8 couchés sur un tableau ou une feuille (actif) ou la personne suit les 8 tracés devant elle avec ses yeux et sans bouger la tête
- Les 8 de l'alphabet pour l'écriture
- Les 8 de l'éléphant

Nous sommes ici en présence d'un « 8 couché » impliquant le corps et plus particulièrement la hanche.

Ces deux rééquilibrages permettent de prendre conscience du centrage, aident à intégrer de nouveaux mouvements dans l'ensemble du corps et à relâcher les tensions des hanches.

| | |
|---|--|
| <p>1</p> <p>La personne est allongée sur le dos. Mesurer la longueur de ses jambes. Placer la jambe éventuellement plus longue sur l'autre. Tenir les jambes réunies au niveau des chevilles et dessiner des 8 paresseux avec les jambes légèrement levées. Agrandir les cercles de plus en plus.</p> |  |
| <p>2</p> <p>Les jambes de la personne sont pliées, dessiner les 8 paresseux au-dessus des hanches en l'incitant à se relaxer et à laisser aller toutes les tensions</p> |  |