

Libérez vos tensions dorsales avec la posture du Chat-Vache

Pourquoi intégrer cet enchaînement à votre routine

- Assouplit la colonne vertébrale en douceur
- Améliore la mobilité du bassin et des épaules
- Apaise les tensions accumulées dans les cervicales et les lombaires
- Favorise la connexion entre le souffle et le mouvement

Étapes clés pour une exécution parfaite

- Position de départ : À quatre pattes, mains alignées sous les épaules et genoux sous les hanches.
- La Vache (Inspiration) : Creusez le dos, levez le menton et le coccyx vers le ciel en ouvrant la poitrine.
- Le Chat (Expiration) : Arrondissez le dos au maximum, rentrez le menton vers la poitrine et poussez le sol avec vos mains.
- Rythme : Enchaînez les deux mouvements au rythme de votre respiration pendant 5 à 10 cycles.

Erreurs courantes à éviter

- Bloquer sa respiration pendant le mouvement
- Forcer sur les cervicales en levant la tête trop brutalement
- Réaliser le mouvement trop rapidement sans contrôle musculaire
- Laisser les épaules monter vers les oreilles

Conseils de sécurité et confort

- Utilisez une couverture pliée sous vos genoux si vous ressentez une gêne articulaire.
- Gardez les coudes légèrement déverrouillés pour protéger vos articulations.
- Répartissez le poids du corps uniformément sur toute la surface de vos paumes.
- Respectez vos limites : ne cherchez pas l'amplitude maximale dès la première répétition.