

Le petit cochon

Cet enchaînement permet un automassage du bas du dos, ce qui supprime d'éventuelles tensions. En plus d'amuser les enfants, il est excellent pour muscler le dos !

1 À quatre pattes, comme bien d'autres amis de la ferme, tu es un petit cochon tout rose et tout rond !



2 En déplaçant le poids de ton corps vers l'avant, visage vers le ciel, tu inspires profondément. Hmm... quel bon bol d'air !



3 Tu t'étires maintenant vers l'arrière en rentrant bien ton menton et tu montes vers le ciel ta drôle de queue en tire-bouchon !



4 Le poids de ton corps revient au centre, tu gardes le dos bien droit, tu sens plein de force en toi, jusqu'au bout de tes doigts...

5 Tu plies tes coudes et tes genoux... Tu te prépares à prendre un bain de boue...



6 Et hop, tu roules sur le côté, les quatre pattes en l'air, toujours pliées.

7 Grouik grouik ! Tu gigotes et tu frottes sur le sol tout le bas de ton dos, c'est rigolo ! Tu peux le refaire en roulant de l'autre côté !

