

POSTURES ASSISES

Les postures assises ont les caractéristiques suivantes :

- Apprennent à sentir l'assise sur les ischions et à placer le bassin neutre
- Apprennent la relation entre les ischio-jambiers et la position du bassin lorsque les jambes sont allongées
- Apprennent l'élongation du tronc et à garder la colonne vertébrale stable
- Apprennent à placer la tête en haut de la cage thoracique et la cage thoracique en haut du bassin
- Renforcent le dos
- Apportent de la mobilité aux hanches, aux genoux et aux chevilles
- Soulagent la tension et les raideurs dans la région du diaphragme, ce qui facilite la respiration
- Aident à acquérir concentration et pleine attention