

COURS N°2

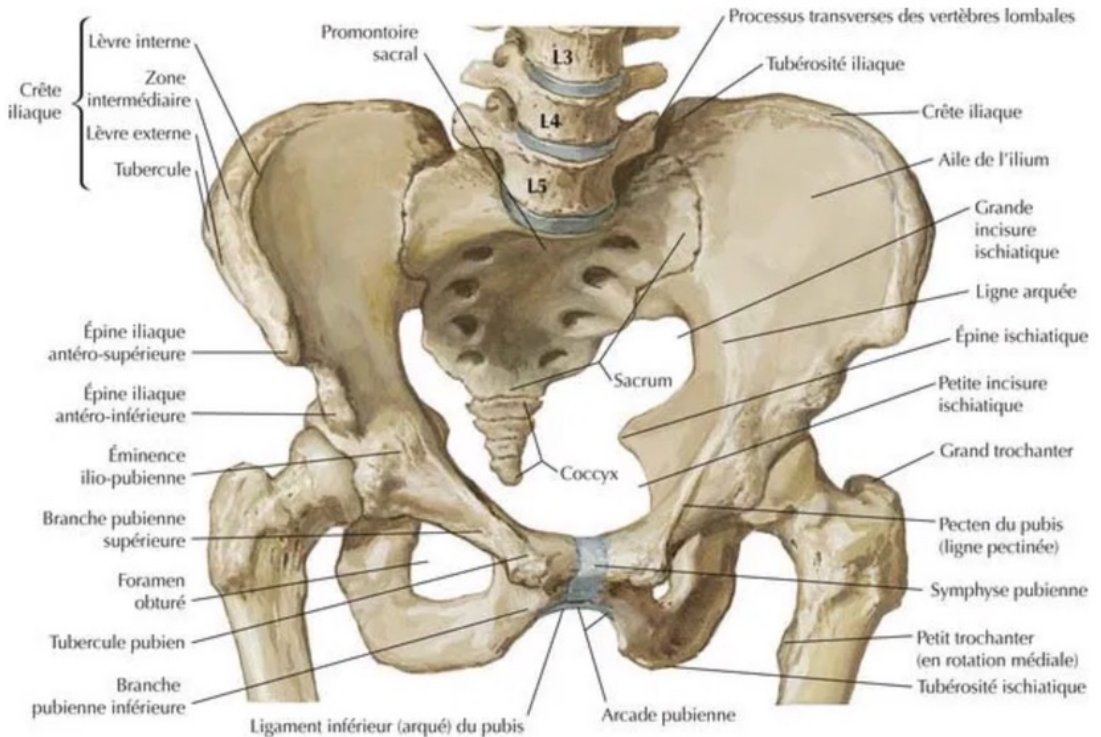
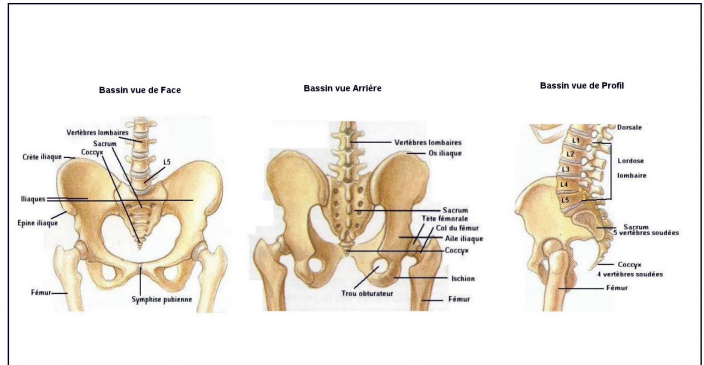
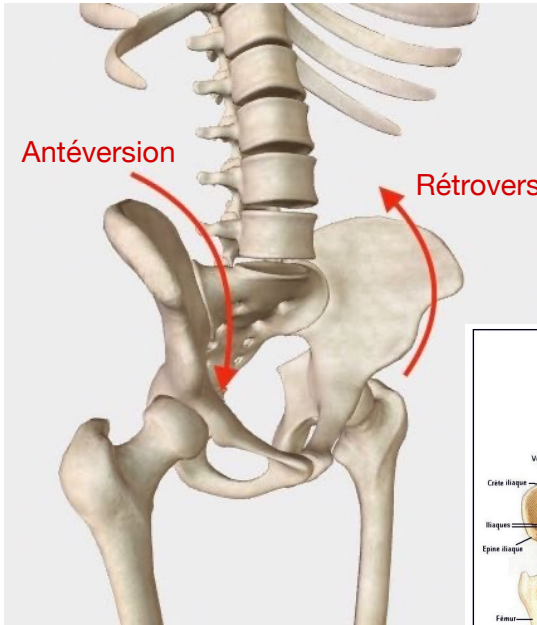


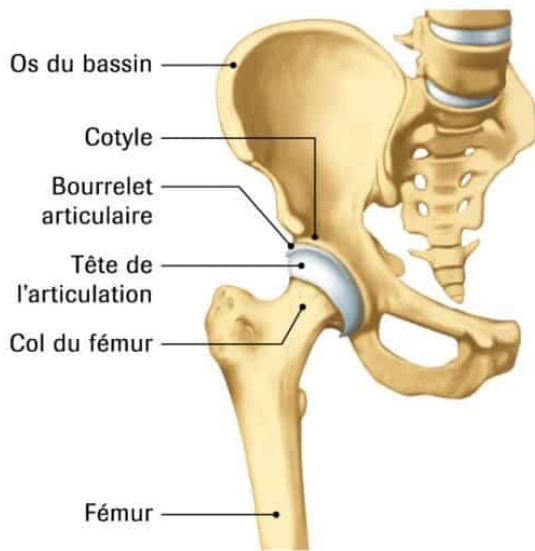
Kua : Les hanches

I. Bassin le réceptacle de vie

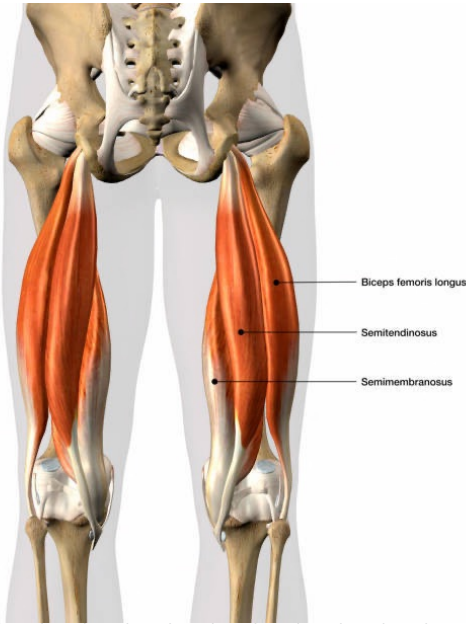
II. Hanches : Portes entre Ciel et Terre

III. Yao : La clé de la verticalité

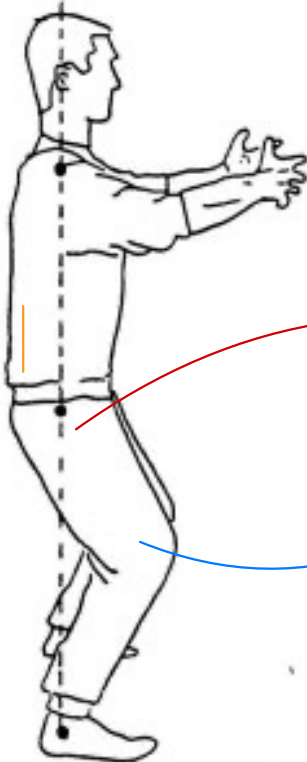
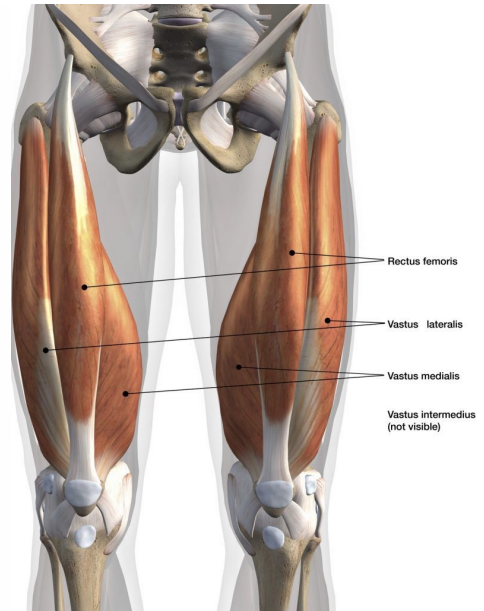




ischio-jambiers**



Muscle droit antérieur*



Certaines postures et certains mouvements, libèrent le bassin, lui donnant toute latitude pour antéverser-retroverser sans entrave.

Ainsi, la **flexion de hanche** détend le **muscle droit antérieur*** permettant par là au bassin d'antéverser librement et la **flexion de genou** qui détend les **ischio-jambiers**** permettant par là au bassin de rétroverser librement.

Il faut ajouter à cela un certain degré de **détente de la région lombaire**.