



## POLICHINELLE

**Description :** sautiller sur place.

### **Position de départ :**

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, abaisser les épaules, relâcher les bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Aligner la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- ✓ Garder les yeux ouverts ou fermés

### **Consignes :**

Enchaînement à faire 2 fois, en respiration naturelle :

- ✓ 1<sup>er</sup> tps : Sauter sur place pour réveiller, activer son Energie en sentant tous les muscles en action de son corps
- ✓ A mon décompte à 3 => s'arrêter doucement & en ressentir les sensations de circulation en soi de la tête au pied
- ✓ 2<sup>nd</sup> tps : Amplifier à chaque rebond son énergie activée