

→ Assise :

- Bras verticaux, extension des bras en inspirant (Fig.26)
- Flexion extension des jambes contre résistance .
- Reprise des réflexes proprioceptifs corrects en position «assis-tailleur ».

→ Couche dorsal :

- Genoux fléchis, pieds à plat, soulever la tête, les épaules et le dos (en relevant un peu plus le dos ». (Fig.24)
- Genoux fléchis sur le ventre, bassin fixé au sol, porter le genou à gauche et à droite. (Fig.27)

