Abdos Sans Risque ®





La méthode Abdos Sans Risque®, crée par Blandine Calais-Germain, développée à partir de l'anatomie, est une progression de mouvements qui met en jeu les abdominaux et le tronc en évitant constamment les pressions sur le périnée, la paroi abdominale et en protégeant la colonne vertébrale.

Il ne s'agit pas seulement de renforcer les muscles abdominaux, mais aussi de les étirer, de les relâcher par des exercices qui varient constamment, on alterne les contractions des différents abdominaux ce qui favorise la circulation à l'intérieur des muscles et améliore leur souplesse et leur sensorialité.

On recherche en permanence la coordination entre les abdominaux et les dorsaux. On varie les formes de respirations. On accorde autant d'importance au travail debout que couché, le travail couché préparant celui du debout