

## 6. La position du tailleur

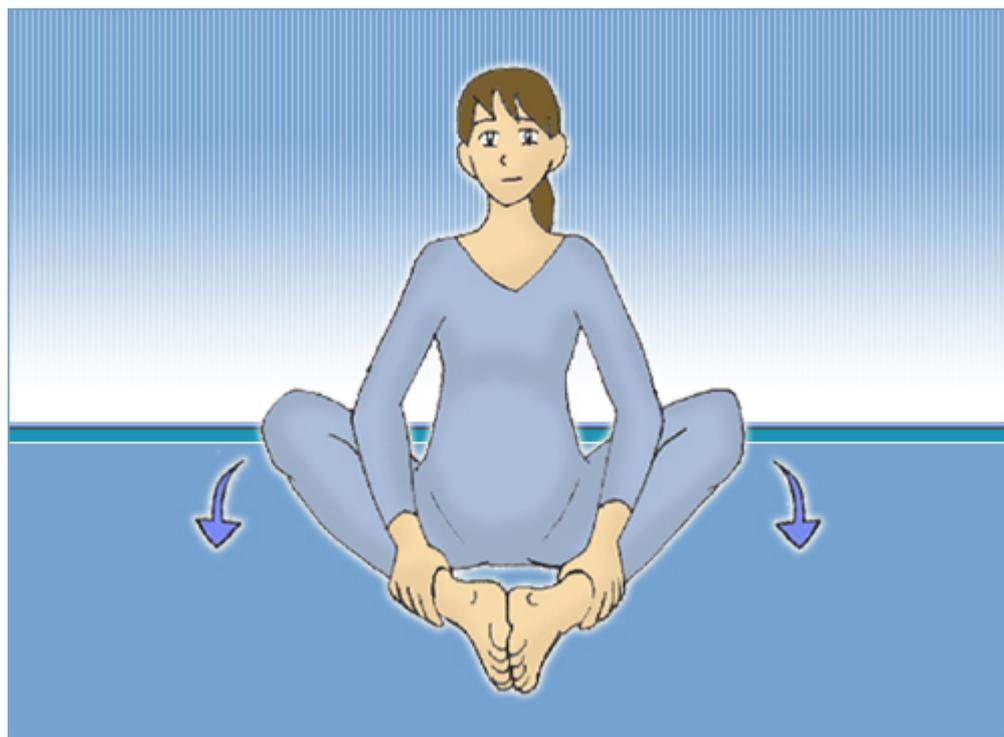
### MODULE 6

Cet exercice permet d'assouplir les muscles situés à l'intérieur des jambes.

**Attention : Lorsque vous êtes assise en tailleur, ne poussez jamais vos genoux vers le sol avec les mains ou les coudes, car cela pourrait causer un étirement ou une déchirure dans la région pubienne.**

Voici comment adopter la position du tailleur.

## La position du tailleur



- Gardez les mains détendues.
- Abaissez lentement les genoux vers le sol, sans dépasser une limite confortable. Arrêtez à la moindre douleur.
- Tenez la position en comptant jusqu'à 5 ou 10.
- Relâcher la tension en ramenant les genoux à leur point de départ.