

# LA GRILLE 24

		J'ai pensé à l'élément du jour									
		J'évalue l'état général de mon dos									
		1 = posture complètement affaissée et très peu d'énergie 5 = bonne posture la moitié du temps avec une énergie moyenne 10 = excellente posture et débordant d'énergie									
Jour	J'ai entraîné mon dos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	Colonne vertébrale allongée										
23	Ficelle au sommet du crâne										
22	Unité centrale activée										
21	Bien assis avec bassin neutre										
20	Mâchoire relâchée										
19	Marcher avec aisance										
18	Respirer dans l'abdomen										
17	Épaules relâchées										
16	Ficelle au sommet du crâne										
15	Cou allongé sans effort										
14	Colonne vertébrale fluide										
13	Muscles du visage relâchés										
12	Unité centrale activée										
11	Garder le cou relâché										
10	Jambes solides et stables										
9	Tête légère vers le ciel										
8	Bien assis sur les ischions										
7	Colonne vertébrale allongée										
6	Espace entre les yeux relâché										
5	Pieds bien enracinés										
4	Ficelle au sommet du crâne										
3	Respirer dans l'abdomen										
2	Mâchoire relâchée										
1	Épaules relâchées										

Note : Afin de bien visualiser la progression constante de l'état général de votre dos, nous avons présenté la grille en ordre décroissant, soit du jour 24 au jour 1.