



Renversements du tronc

Les renversements du tronc sont d'**origine soudano-égyptienne**. On peut les voir, gravés en fresques dans la pierre, sur bien des édifices des antiques Empires Africains de la Vallée du Nil.

Ils s'exécutent toujours à mains libres, mais dans toutes les positions (assis en "tailleur", à genoux dressés, allongée face au parquet et debout, etc.).



Si les positions à genoux et accroupies sont fréquentes, c'est qu'elles autorisent une meilleure fixation du bassin en évitant ainsi tout parasitage du travail de colonne vertébrale. C'est une gymnastique entièrement à mains libres, mais aussi respiratoire avec un **impact orthopédique important**. C'est ce dernier aspect qui suscite l'attention exclusive de la FunCal.



Dans les faits, les renversements du tronc furent érigés en système en Occident par le **Dr Hanish**, créateur du mouvement "Mazdaznan" et désignés sous la locution de "**Yoga Irano-Egyptien**".

De fait, bien que signant ses écrits "Otoman, Prince d'Adushi", le Dr Hanish n'était pas iranien mais un allemand du commun et de Stuttgart. Cette falsification renseigne quant à l'authenticité de la méthode et du reste.