

# Petite séance stretching

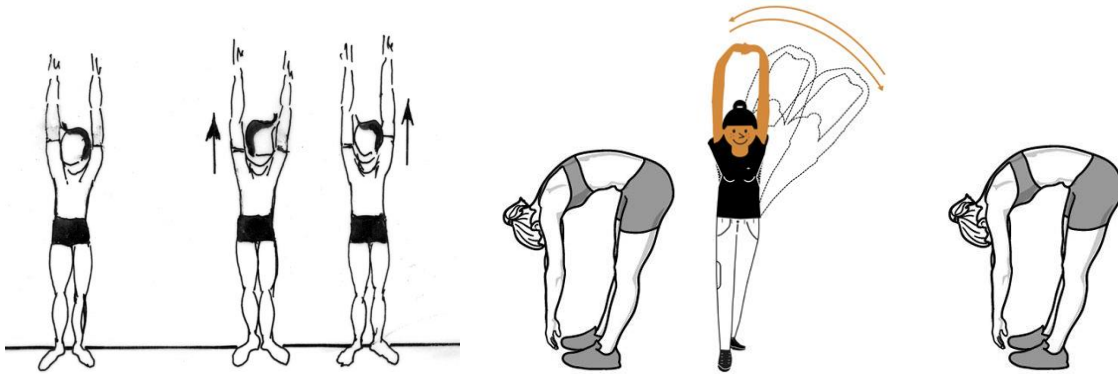
Cette semaine je vous propose une petite séance de stretching qui j'espère vous fera du bien. Prenez le temps de bien lire l'ensemble des exercices avant de vous lancer ;-)

Restez à l'écoute de votre corps et de vos ressentis, c'est une séance bien être, vous ne devez pas ressentir de douleurs.

Les mouvements s'effectuent sur une longue expiration. Prenez votre temps et **restez dans la position 30 secondes** (+ ou - selon les ressentis de chacun). Vous pouvez vous aider d'une serviette ou d'un élastique sur certains exercices. A refaire autant de fois que nécessaire, idéalement à l'écart des séances de sport.

Commencez la séance avec des mouvements articulaires des poignets, coudes, épaules, nuque (en douceur), des chevilles, genoux, bassin et hanches.

C'est parti ☺



Etirez-vous vers le plafond, bras (jusqu'aux doigts) et jambes tendues. **Le ventre gainé et le dos droit.** Relâchez **doucement** en enroulant le dos vers le sol, **genoux fléchis**. Relâchez les épaules, la nuque et les bras puis remontez, en déroulant le dos, vertèbre après vertèbre, en posant les mains au-dessus des genoux fléchis, et en contractant les fessiers et le ventre.

Variante, croisez les doigts et retournez les paumes de mains vers le plafond. Pour aller plus loin et travailler l'équilibre, refaites l'exercice sur la pointe des pieds.

Reprenez de nouveau l'étirement vers le plafond puis inclinez vers la droite. Revenez au centre avant de relâcher vers le sol. Même chose à gauche.

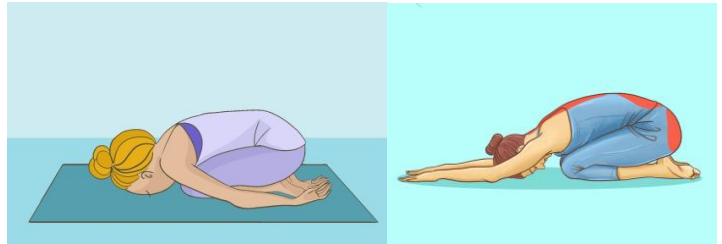
Doucement, posez vos mains au sol, fléchissez vos genoux en décollant les talons et installez-vous en quadrupédie.



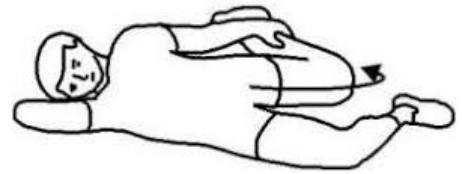
A partir de la quadrupédie, **en maintenant le dos droit et le ventre gainé**, poussez vos fesses vers le plafond et vers le mur derrière vous, tendez vos jambes et vos bras. Les oreilles entre les épaules, essayez de pousser votre poitrine vers vos cuisses. Si vous ne pouvez pas garder vos deux jambes tendues, fléchissez un genou, puis l'autre, en alternance, plusieurs fois.

Revenez en quadrupédie en avançant les épaules au-dessus de vos bras, et en fléchissant les genoux. Relâchez sur le sol, les fesses sur les talons, les bras devant ou le long du corps.

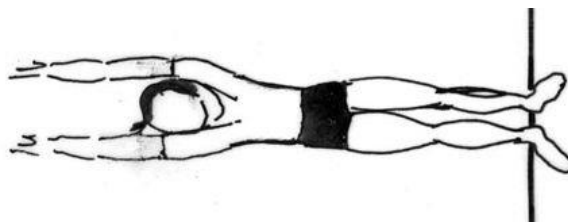
Reprenez l'enchaînement 3 fois minimum.



En quadrupédie, inspirez profondément en poussant vos fesses vers l'arrière et la poitrine vers l'avant. Le dos se creuse, regardez devant vous. Sur l'expire, mouvement contraire, arrondissez le dos en poussant dans vos mains et genoux, rentrez la tête et le bassin. Recommencez plusieurs fois dans un mouvement fluide en allongeant progressivement la respiration. Sentez les tensions s'atténuer peu à peu. Relâchez en posant vos fesses sur vos talons, les bras devant ou le long du corps.



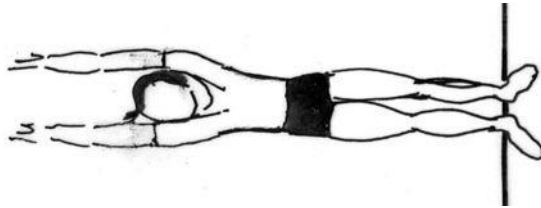
Passez sur un côté, votre tête sur l'un de vos bras. **Le dos est droit et le ventre gainé.** Fléchissez votre genou, rapprochez votre talon de votre fesse à l'aide de votre main ou d'une serviette/élastique. Relâchez, passez sur le dos et ramenez vos deux genoux à votre poitrine. Recommencez de l'autre côté pour l'autre jambe. Vous pouvez répéter l'enchaînement plusieurs fois.



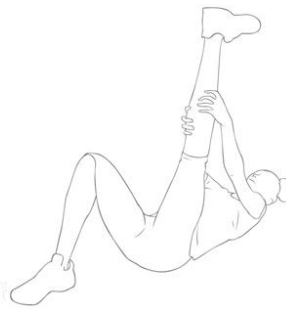
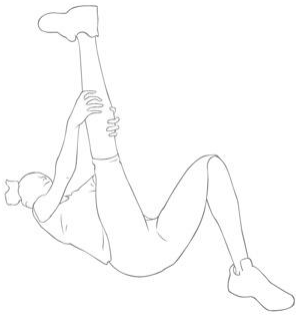
De nouveaux sur le dos, massez les lombaires par petits mouvements circulaires. Allongez vos jambes puis étirez-vous de tout votre long, des doigts jusqu'aux orteils.



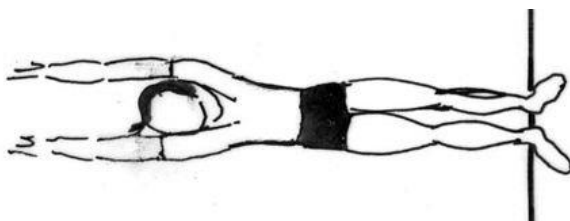
Ramenez votre genou à la poitrine. Vous devez essayer d'enfoncer la jambe au sol dans le sol tout en rapprochant votre genou de la poitrine. Vous pouvez vous aider d'une serviette ou élastique. Relâchez doucement et changez de jambe.



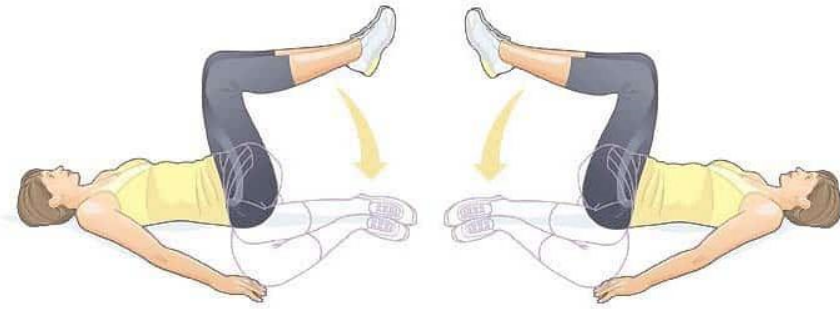
Etirez-vous de tout votre long, sentez votre colonne s'agrandir et respirer. Relâchez et ramenez vos genoux à la poitrine.



Posez vos deux pieds au sol, genoux fléchis, pieds écart bassin. Tendez une jambe vers le plafond, les orteils vers votre visage, talon vers le plafond. Vous pouvez vous aider d'une serviette ou d'un élastique. Puis fléchissez votre genou et posez votre cheville sur l'autre genou. Décollez le pied du sol et rapprochez le genou de votre poitrine. Recommencez avec l'autre jambe.



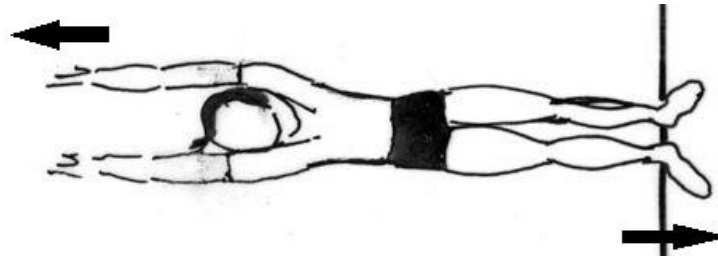
Etirez-vous de nouveau de tout votre long en allant chercher encore plus loin que précédemment. Poussez tantôt vos talons ou vos orteils vers l'avant. Puis relâchez en ramenant vos genoux à la poitrine.



Les bras en croix de chaque côté de vos épaules basses, descendez doucement vos deux genoux fléchis d'un côté, en posant vos genoux ou vos pieds sur le sol. Pivotez votre visage du côté opposé. Respirez profondément et laissez la détente s'installer dans tout votre dos. Redressez votre visage, puis vos genoux et refaites la même chose de l'autre côté. Terminez par ramener vos genoux à la poitrine.



Les genoux à la poitrine, écartez les de chaque côté de la poitrine et saisissez vos pieds, par l'intérieur ou l'extérieur selon votre souplesse et confort.



De nouveau cherchez l'auto grandissement dans tous vos membres, tirez un bras plus loin derrière et sa jambe opposée plus loin devant. Alternez plusieurs fois avant de relâcher complètement, les bras le long du corps, les pieds ouverts, pointes vers l'extérieur.

Terminez la séance par quelques exercices de respiration dans la position pour vous détendre. Les yeux fermés, inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre et la poitrine, puis expirez longuement par la bouche en laissant vos épaules s'abaisser. Recommencez plusieurs fois jusqu'à ce que vous preniez conscience de votre respiration qui s'allonge et s'apaise. Progressivement, laissez-vous bercer par les mouvements de votre corps sur la respiration, la poitrine qui se soulève...puis qui s'affaisse, le ventre qui se gonfle...puis se dégonfle...Sentez votre corps qui se relâche délicatement sur le sol, vous êtes calme, la détente s'installe en vous.

Prenez soin de vous ☺