

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Échauffez vous en amont, l'ensemble du corps. Ou pratiquez cette séance après une séance de renforcement
- Pensez à respirer pendant la réalisation des mouvements
- Hydratez vous
- Maintenez les positions 30sec à 1 min sans douleur, en soufflant. Vous pouvez toucher les zones d'étirement pour interioriser l'étirement.
- Faites vos étirement dans un endroit calme, vous pouvez mettre de la musique relaxante pour vous détendre

MATERIEL

- 1 gourde
- 1 tapis
- 1 coussin

POSITION N°1



Asseyez vous sur votre tapis. Tendez vos jambes vers l'extérieur. Maintenez votre dos droit. Dans un premier temps positionnez vos mains derrière vous et maintenez la position. Si vous ne ressentez pas et/ou peu l'étirement, placez vos mains devant vous et maintenez votre dos droit (imaginez vouloir pousser le buste vers le plafond). Vous ramenez les pointes de pieds vers vous pour intensifier l'étirement.

=> Maintenez la position 30sec à 1min

POSITION N°2



Asseyez vous sur votre tapis. Tendez vos jambes vers l'extérieur. Posez votre main droite près de votre jambe droite (vers l'intérieur). Emmenez votre main gauche vers la droite en passant par dessus votre tête. Vous devez ouvrir la cage thoracique en ouvrant le coude, il doit rester dans l'axe du corps. Reproduisez le même mouvement à gauche.

=> Maintenez la position 30sec à 1min

POSITION N°3



Positionnez vos pieds l'un contre l'autre. Posez vos mains derrière vous. Si vous ne ressentez pas et/ou peu d'étirement, rapprochez vos fesses de vos chevilles et attrapez vos pieds. Maintenez toujours votre dos droit.

=> Maintenez la position 30sec à 1min

POSITION N°4



Allongez vous sur votre tapis. Pliez vos genoux en posant vos pieds au sol, largeur de hanche. Attrapez votre genou droit et rapprochez le de votre corps. Imaginez vouloir allonger votre colonne vertébrale du coccyx, jusqu'au sommet de la tête. Faites la même chose avec la jambe gauche.

=> Maintenez la position 30sec à 1min

POSITION N°5



Attrapez vos deux genoux. Poussez légèrement avec vos genoux contre vos mains de façon à sentir un auto grandissement (une légère cambrure lombaire peut se former). Ressentez votre colonne vertébrale qui s'allonge, imaginez vouloir créer de l'espace entre vos vertèbres.

=> Maintenez la position 30sec à 1min

POSITION N°6



Allongez vous sur votre tapis. Venez attrapez votre jambe droite sous le genou. Basculez cette jambe par dessus la jambe gauche de façon à que votre genou se dépose sur le(s) coussin(s). Écartez vos bras tendus, puis orientez votre regard à droite et tournant la tête.

Cet exercice est exigeant et étire l'ensemble de la colonne vertébrale. Vous pouvez dans un premier temps utiliser plusieurs coussins et maintenir votre regard vers le plafond sans bouger votre tête.

Reproduisez ce mouvement avec la jambe gauche.

=> Maintenez la position 30sec à 1min

*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
" Temps calme"
Coralie*