



Quelques exercices pendant la suspension des cours (séance de 30/40 mn)
Penser à l'auto-grandissement

1/ LE REVEIL

• Auto-massages

- ⇒ Je me hisse sur la pointe des pieds, bras tendus au ciel, je m'étire...
 - Je fais bouger mon cuir chevelu avec mes mains jusque dans la nuque
 - Je frotte mon front, les ailes du nez, mes joues, mes oreilles et ma nuque
 - Petits cercles avec les épaules 10 dans chaque sens, idem pour les poignets
 - Ceinture scapulaire (bon pour le stress) : inspirer dos rond, expirer je sors ma poitrine
 - Le plexus (petit creux en-dessous de la poitrine) Masser 21 fois dans le sens des aiguilles d'une montre... Fermer les yeux et imaginer le soleil relié au-dessus de votre tête
 - Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre 36 fois dans chaque sens, puis se tapoter doucement dans le bas du dos avec les poings
- ⇒ Mains sur les hanches :
- 10 mouvements du bassin avant (inspire) / arrière (expire)
Vérifier que seul le bassin bouge puis tapoter le bas du dos avec les poings
- ⇒ Mains sur les genoux :

- Cercles intérieur/extérieur – (10 de chaque) ; idem avec le pied, imaginer un crayon au bout des doigts de pieds et faire des cercles. Le faire sur chaque pied (10 dans chaque sens) Prendre un appui si besoin
- ⇒ 10 élévations talon pointe. Si cela va bien, fermer les yeux quelques secondes (équilibre)

2/ AVEC LE MANCHE A BALAI OU UN APPUI Penser à fléchir

légèrement la jambe d'appui

- ⇒ 10 élévations de la jambe devant + 10 petits battements
- ⇒ 10 élévations sur le côté + 10 petits battements
- ⇒ 10 élévations en arrière, idem,

Refaire le tout 2 fois sur chaque jambe

- ⇒ Travail du dos avec le manche ou imaginer tirer un élastique : mains devant, en dessous de la hauteur des épaules – Important inspirer et expirer en tirant le bâton et coller les omoplates – 20 fois

3/ AU SOL

- ⇒ La planche sur les coudes, au moins 3 fois 10 secondes minimum - ⚠ si soucis épaules et doigts de pieds, la faire sur le côté
- ⇒ Sur le dos, inspirer et soulever le bassin à l'expiration et contracter les fessiers – 20 élévations
- ⇒ Sur le côté allongé, petits battements avec jambe tendue, genoux déverrouillés, jambe du dessous pliée, série de 20 expirer en levant et changer de côté

Refaire une deuxième fois le tout

4/ ETIREMENTS

- ⇒ Fessiers :
Assis, une jambe tendue, passer l'autre par-dessus, encerclez son genou et se tenir bien droit, puis changer de côté
- ⇒ Cuisses :
Debout, prendre un appui, attraper sa cheville vers la fesse, puis changer de jambe
- ⇒ Mollets :
Sur le rebord d'une marche : un pied bien à plat, le second en porte à faux, bien étirer en poussant le talon vers le sol
- ⇒ Dos :
Accrochez-vous à un élément stable (rampe par ex), emmener les fesses vers l'arrière, dos bien plat, expirer en faisant l'étirement et penser à vous relever doucement en arrondissant le dos
- ⇒ Psoas :
Un genou au sol, l'autre devant à l'équerre et lever le bras de la jambe au sol

5/ LA RESPIRATION DES 4 SAISONS

A faire au moins 3 fois en imaginant les yeux fermés une belle image de chaque saison

- ⇒ Paume contre paume, inspirer en montant les bras en l'air (visualiser une belle image du printemps)
- ⇒ En haut, c'est l'été je m'étire, je bloque ma respiration
- ⇒ Les bras redescendent doucement vers l'avant en expirant doucement (image d'automne)

- ⇒ Pencher le buste en avant c'est l'hiver, les mains sur les genoux, mouvements de la nuque de chaque côté oreilles/épaules

6/ POUR TERMINER

Allonger sur le dos, mains sur le ventre, la respiration abdominale pour oxygéner les poumons, inspirer en gonflant le ventre et expirer doucement au maximum 10 fois.

Ne pas oublier de se masser les pieds, ils vous portent toute la journée.

Après ce rituel journalier, vous êtes en forme et plus détendu pour la journée !!!

N'oubliez pas de marcher : l'idéal, la marche afghane : inspirer sur 4 pas, expirer sur 4 pas.

Travaillez bien et on se retrouve bientôt pour une remise en forme complète, portez-vous bien !!!

Céline

