

LES EXERCICES DE GYMNASTIQUE DOUCE

LES OBJECTIFS

- Soulager les zones sollicitées par le stress.

Le plexus et l'abdomen.

Les vertèbres dorsales et la zone entre les omoplates.

- Assouplir et étirer le dos.

- Assouplir et ouvrir les articulations. LES ETIREMENTS

Etirement du dos à l'aide d'une table: Choisir une table à hauteur du bassin. Les jambes sont tendues et écartées.

Etirer la colonne vertébrale en reculant le coccyx vers l'arrière.

Garder le dos plat. Etirements des dorsales : Les bras tendus en arrière,
doigts croisés, paumes vers le ciel.

Etirer les bras vers le bas tout en rapprochant légèrement le menton vers la poitrine pour étirer le cou. Etirements des épaules en arrière

par l'action des bras : Bras tendus en arrière,
doigts croisés, paumes vers le ciel.

Tirer les mains vers le bas et ramener les épaules en arrière (les omoplates se rapprochent l'une de l'autre). Etirement des hanches :

Face à la chaise.

Pousser le bassin vers l'avant.

Sentir l'effet sur l'articulation de la hanche. Garder le dos plat.

Etirement de l'intérieur de la cuisse :
De profil par rapport à la chaise.

Ramener le bassin à droite étire les adducteurs. Ne pas forcer.
Etirement de l'arrière des cuisses : Les jambes sont tendues et écartées. Toucher le sol avec le bout des doigts. Garder le dos plat, la tête est relâchée. Ne pas forcer.
Etirement des jambes :

Se pencher et attraper le rebord d'un divan. Le dos est droit, les jambes sont tendues. Soulever une jambe tendue en arrière.
Etirement du cou :
Rentrer le menton vers la poitrine.

Imaginer un fil qui tire sur le sommet du crâne et étire le cou.
Etirement des épaules à l'aide d'un mur :
Bloquer le bras avec un mur.

Un pivotement progressif du corps étire et ouvre l'épaule. Sentir l'étirement des muscles pectoraux.
Faire la même chose avec l'autre bras. Etirements des pectoraux :
Mains posées à plat,
les pouces sous les aisselles.

Crocheter sous les muscles pectoraux avec les pouces.

Les pousser vers le centre en ramenant les coudes vers le corps.
Torsion de la colonne vertébrale en position debout :

Jambes écartées et bassin immobile.

Pivot lent et progressif du haut du corps, dans un sens puis dans l'autre.

Torsion de la colonne vertébrale en position allongée : Jambes pliées.

Basculer lentement les genoux vers le sol, d'un côté puis de l'autre, sans décoller les épaules du sol.

SYNCHRONISER LA RESPIRATION ET L'ETIREMENT

Etirement de la colonne en position assise:

Assis sur une chaise.

Les mains posées sur les cuisses.

A l'inspiration, grandissez la colonne comme si un fil imaginaire vous tirait vers le haut, pendant que le sternum s'avance et que la colonne se creuse légèrement vers l'avant.

A l'expiration, relâchez.

Etirement de la colonne en position debout :

A l'inspiration, rentrez le menton vers la poitrine et tirez le bout des doigts vers le ciel. Sentez votre colonne s'étirer et grandir vers le haut.

A l'expiration, relâchez.

LES ETIREMENTS STIMULENT LES MERIDIENS

D'ACUPUNCTURE Etirement du méridien de l'estomac :

(avant de la cuisse)

Debout sur une jambe.

Plier l'autre jambe en arrière en saisissant le pied avec une main.

Etirement du méridien de la vessie :

(arrière de la cuisse)

Se pencher en avant et rapprocher la tête des genoux. Les mains saisissent les chevilles.

Ne pas forcer, ne pas descendre trop bas. Garder le dos plat.

Étirement du méridien conception : (devant du corps)

En position debout.

Les mains sont posées à plat dans le bas du dos.

Penchez le thorax et la tête en arrière. Ne pas forcer.

LES ETIREMENTS VIRTUELS

Ce sont des étirements des corps énergétiques.

Le corps physique est immobile tandis qu'on visualise un étirement virtuel d'une partie du corps. Bien fait, cet exercice produit un puissant effet de micro étirement dans la profondeur osseuse. Étirement virtuel de la colonne vertébrale :

En position assise ou allongée.

A l'inspiration, visualisez un fil imaginaire tirer sur la tête vers le haut et sur le sacrum vers le bas. Sentez le étirer la colonne vertébrale.

A l'expiration, relâchez.

Inspiration expiration

OUVRIR LES ARTICULATIONS Pointer le sternum en avant :

A l'inspiration, avancer le sternum en avant et ramener les épaules en arrière.

Les vertèbres dorsales se creusent tandis que la colonne vertébrale s'étire vers le haut. Bascule du bassin :

Les genoux sont légèrement pliés.

Le dos est droit.

Le bassin bascule vers l'avant pendant que le coccyx pointe en arrière. Bascule du bassin à l'aide d'une chaise :
Le dos est droit.

Le bassin bascule vers l'avant pendant que le coccyx pointe en arrière. Ouverture des épaules :
Bras tendus le long du corps.

Pivoter les poignets vers l'extérieur en tournant les pouces vers l'arrière. Rotation des épaules :
En position debout, les bras positionnés le long du corps.
Soulever les épaules, et dans un mouvement de rotation, les tirer en arrière puis vers le bas. FAIRE LE PLEIN D'ENERGIE
Prise de yang :

Paumes vers le ciel.

A l'inspiration, visualisez l'énergie du ciel descendre par les paumes des mains et le long des bras et remplir le corps.

Prise de yin :

Paumes des mains vers le sol.

Visualisez l'énergie de la terre rentrer par la plante des pieds et la paume des mains et remplir le corps. LES AUTOS MASSAGES
Auto massage des pieds :

Assis, posez une jambe sur la cuisse de l'autre.

1) Rotation de la cheville :

Une main est posée sur la cheville, l'autre main saisit les orteils et effectue un mouvement de rotation de la cheville, dans un sens puis dans l'autre.

2) Flexion de l'intérieur du pied :

Posez les deux pouces sur la plante du pied, les autres doigts sont posés sur le dessus du pied. Puis pliez le pied vers l'intérieur, comme si vous vouliez fermer un livre.

3) Flexion du dessus du pied :

Le pied peut se déformer par l'utilisation de talons trop haut.

Le masser permet de retrouver le galbe de la voûte plantaire.

Une main est posée à plat sur la cheville, l'autre à plat sur le dessus des doigts de pied.

Les deux pouces eux sont posés sous la plante du pied.

Pousser sur les doigts du pied pour les plier et fléchir la voûte plantaire, tandis que les pouces pressent sous la plante du pied.

Auto massage des oreilles :

En réflexologie, l'oreille représente le corps entier.

Saisir chaque oreille entre le pouce et l'index et massez petit à petit toute la surface de l'oreille. Auto massage du dessus du crâne :

En réflexologie, cette zone stimule les intestins.

Massez le dessus du crâne en pressant avec la pulpe des doigts par petites rotations. Auto massage de la pointe inférieure de l'omoplate :

La main droite est posée à plat sur le flanc gauche.

Massez avec le bout des doigts sous la pointe inférieure de l'omoplate par pression et rotation. Auto massage du plexus :

La zone du plexus est très sollicitée par le stress et peut même bloquer la respiration.

Posez la pulpe des doigts dans le creux sous le sternum.

A l'expiration, laissez les doigts s'enfoncer légèrement et masser la zone. Auto massage des côtes :

Posez la pulpe des pouces dans les espaces entre les côtes (éviter les glandes mammaires pour les femmes)

et massez par pression rotation légère. Auto massage des épaules : Avec la paume de votre main droite saisissez le dessus de l'épaule gauche et "pincez pressez" plusieurs fois pour détendre le muscle trapèze.

SE RELAXER

La position du fœtus : Front posé au sol, assis sur les jambes repliées.

Les bras sont posés le long du corps. Respirez par le ventre. Fermez les yeux et faites le vide.

Observez le rythme naturel de votre respiration. LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES ISOTONIQUES

Contraction des mollets :

La jambe est tendue.

Ramener la pointe du pied vers soi pour étirer le mollet.

Maintenir quelques secondes et relâcher. Contraction des quadriceps :

Jambe tendue.

Contracter le dessus de la cuisse tout en ramenant la pointe du pied vers soi. Maintenir quelques secondes et relâcher.

Contraction de tout le corps : Contractez tous les muscles du corps en même temps.

Les bras, les doigts et les jambes sont tendus.

La mâchoire est ouverte.

Maintenez quelques secondes puis relâchez. RESPIRATION

Une bonne respiration est une source de bien être pour le corps tout entier.

Elle stimule la mécanique articulaire, vertébrale et abdominale.

Respirer par le ventre avec lenteur :

En position allongée. Les jambes peuvent être liées pour aider. On inspire et on expire par le nez.

A l'inspiration, invitez le ventre à se gonfler lentement vers le haut. La poitrine reste pratiquement immobile.

A l'expiration, relâchez

et le ventre se dégonfle sans effort. Assouplir le diaphragme :

En position assise.

Inspirez en gonflant le ventre, puis expirez.

A la fin de l'expiration, le ventre s'est dégonflé.

Rentrez alors le diaphragme vers l'intérieur et vers le haut, comme si vous vouliez le plier (creusez la zone sous la pointe inférieure du sternum).

Relâchez avant de reprendre votre inspiration.

DES EXERCICES POUR CONTACTER SES SENSATIONS

Marcher avec lenteur en sentant les points de contact avec le sol.

Poser les mains à plat sur les côtes :

Dans une situation d'attente, au lieu de simplement croiser les bras, poser les mains à plat sur les côtes

offre une plus grande surface de contact. Lisser la tête avec les mains à plat :

Passer les mains à plat avec lenteur sur les cheveux, du sommet du crâne jusqu'à la base du cou. Dessiner le corps avec les mains : En effleurage léger, les mains à plat, descendre lentement du sommet du crâne jusqu'aux jambes. Faire des gestes lents : S'amuser dans des situations quotidiennes à ralentir les gestes et observer une profondeur qui s'installe.