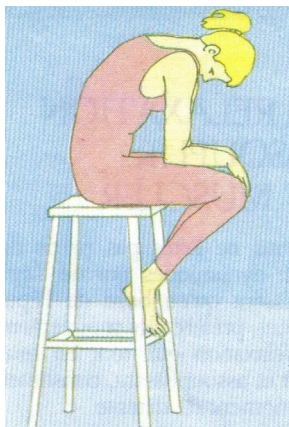


LA RELAXATION DES « REINS »



Assis, se pencher en avant, bras posés sur les genoux.

Relâcher la tête et respirer profondément en faisant le dos rond.

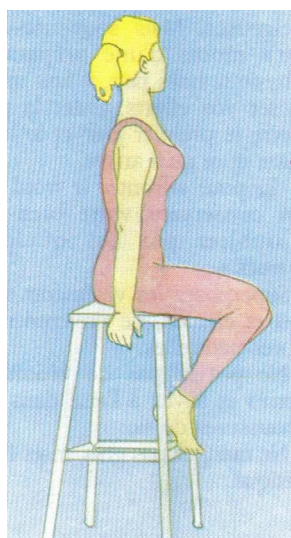
« Nous ne nous entraînon pas pour supporter les situations difficiles, mais pour utiliser les situations difficiles comme entraînements. »

Docteur Alfonso Caycedo

LA RELAXATION DU COU

Assis bien droit, bras le long du corps.

Faire quelques ronds avec la tête, lentement en relâchant totalement les muscles du cou et sans remonter les épaules.

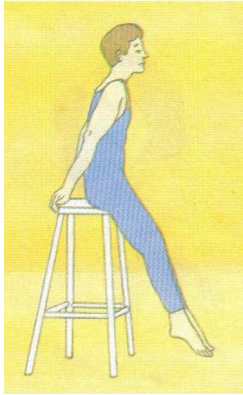


« La vie n'est supportable que lorsque le corps et l'âme vivent en parfaite harmonie, qu'il existe un équilibre naturel entre eux, et qu'ils ont, l'un pour l'autre, un respect réciproque. »

David Herbert Lawrence

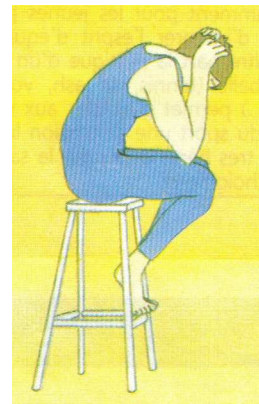
ASSOULPILIR ET MUSCLER

Ces mouvements sont à effectuer de 4 à 10 fois, très lentement, jusqu'à ce que vous ressentiez la détente.

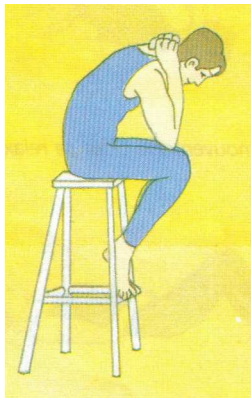


Assis bien droit, jambes tendues en appui sur les mains derrière le dos, ramenez les pointes de pieds vers vous le plus possible, sans bouger le reste du corps. Tenez cette position quelques instants et relâchez doucement en expirant profondément.

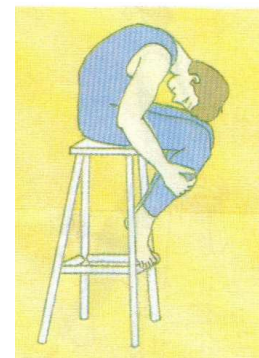
Assis, genoux serrés et collés contre le corps. Posez les coudes sur les genoux et massez-vous le cuir chevelu du bout des doigts, comme pour le décoller du crâne.



Dans la même position, placez les mains sur le cou, de chaque côté de la colonne vertébrale. Massez-vous en ramenant les doigts vers l'avant et en envoyant doucement la tête vers l'arrière.



Toujours dans cette position, appliquez le bout interne de l'arcade sourcilière contre le genou et faites-la rouler jusqu'au bord externe. Recommencez avec l'autre arcade sourcilière.



Mouvements MuScLeS

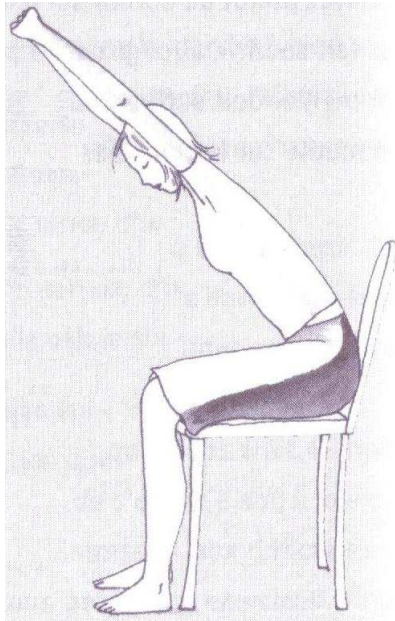
Exercez vos MUSCLES en douceur !

Ces quelques exercices élémentaires vous aideront à **décontracter votre corps au cours d'une journée de travail et à détendre votre esprit pendant quelques minutes.**

Jean-Pierre Clemenceau, professeur de gymnastique et coach de nombreuses stars, les a globalement validés.

Une parenthèse pour vous centrer sur vous-même, en focalisant votre attention votre corps et votre respiration.

1- Des exercices en position assise



- **Fortifiez vos abdos**
Excellent anti-stress

Fesses au fond du siège, jambes à angle droit, pieds parallèles bien ancrés dans le sol. Inclinez légèrement le buste, les bras étirés dans le prolongement de la tête, les doigts croisés.

Inspirez par le nez.
Expirez en tendant les bras.

Gardez la position 1 à 2 minutes, en respirant normalement.

Évitez de cambrer le dos et de remonter la tête.

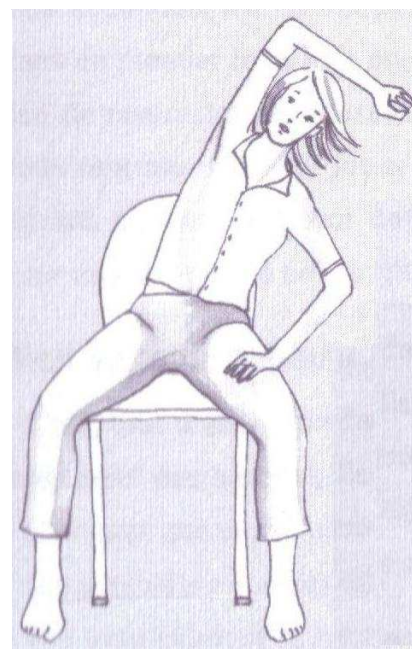
- **Étirez les muscles de la taille, les épaules et les muscles dorsaux**

Assis, jambes écartées pour être bien stable. Posez la main D sur la cuisse D, bras G fléchi au-dessus de la tête à angle droit.

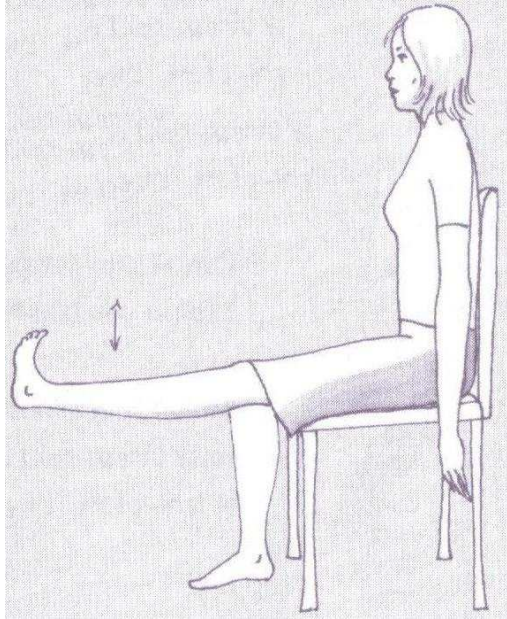
Inspirez.
Expirez en basculant doucement sur le côté D.
Serrez les fesses et rentrez le ventre.

Tenez la position 1 minute.
Changez de côté.

Le biceps doit rester collé à l'oreille, vous ne devez pas voir votre bras.
Évitez de pencher le buste en avant.



Mouvements MuScLeS



- **Tonifiez les cuisses avant et arrière**

Dos bien droit, calé au dossier.

Levez une jambe à l'horizontale, pointe de pied ramenée vers vous, de façon à ce que le pied forme un angle droit avec la jambe.

Faites des mouvements de bas en haut en conservant la jambe droite.

Serrez fesses et ventre.

Expirez pendant l'effort.

3 séries de 10 mouvements avec chaque jambe.

- **Faites travailler les muscles des jambes : excellent pour les mollets et l'arrière des cuisses**

Assis sur une chaise, le pied D sur une autre chaise face à vous, l'autre pied restant au sol.

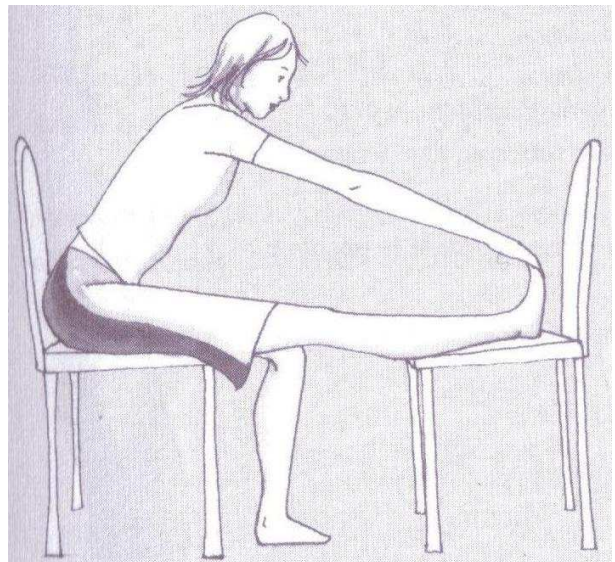
Inspirez par le nez en prenant le pied D dans la main D.

Expirez en descendant le buste en avant et en tirant le pied vers vous. **Poussez bien ventre et poitrine en avant, tête dans le prolongement du corps.**

Serrez la sangle abdominale.

Tenez le mouvement environ 15 secondes, puis changez de jambe.

Gardez la jambe bien tendue et le buste droit.
Évitez d'arrondir le dos et de forcer avec les épaules.



2- Triceps brachial et grand dorsal

Le triceps va de l'épaule au coude, en passant par la face postérieure du bras. C'est un extenseur du coude.

Le grand dorsal est l'un des muscles du dos, allant du bassin au bras.

Le couple musculaire triceps brachial et grand dorsal sert à soulever le corps pour se redresser d'un fauteuil, marcher avec des cannes anglaises...

- Installation : assis dans un fauteuil, dos bien droit, en appui sur le dossier, les genoux fléchis, pieds au sol.



- Mouvement : prendre appui sur les accoudoirs, coudes en arrière fléchis, mains à hauteur des hanches.

Tendre les coudes en soufflant pour soulever les fesses comme pour se lever.

On peut s'aider en prenant appui sur les jambes. Le buste peut se pencher en avant.



Se rasseoir en inspirant.

À répéter 5 ou 10 fois.