

7. L'étirement en X (à plat dos)

Sur une inspiration, allongez vos deux bras derrière la tête. Ecartez vos mains de 80 cm environ. Séparez vos pieds de la même largeur. Le bras droit est alors dans le prolongement de la jambe gauche, et *vice versa*. Sur une inspiration, étirez-vous des doigts de la main droite au talon gauche (les autres membres restent relaxés). Maintenez l'étirement poumons pleins ; relâchez lorsque vous désirez expirer. Effectuez la même chose avec l'autre diagonale. Puis, après avoir rapproché bras et jambes, étirez-vous depuis les 10 doigts jusqu'aux 2 talons. Après ces étirements, massez quelques instants le visage (surtout le pourtour des yeux).

