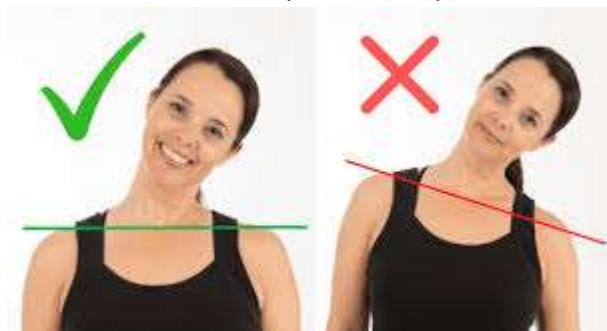


ROUTINE STRETCHING N°2 : HAUT DU CORPS

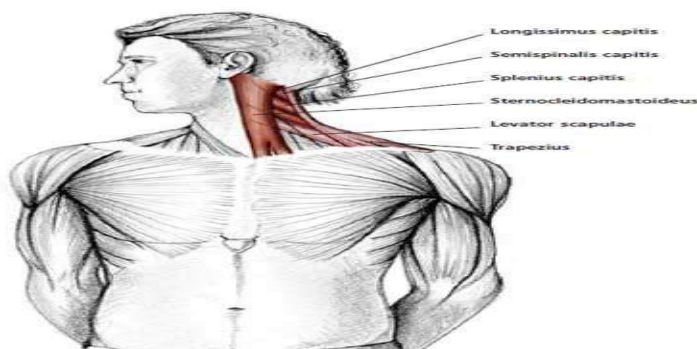
PRINCIPE : mobilisation d'une articulation + étirement passif des muscles de cette articulation

LE COU

- Faire 4 à 5 grands cercles avec votre tête (lentement et confortablement)
Puis étirer en tenant votre tête inclinée sur le côté droit pendant 30 secondes environ.
Dans chacune des postures suivantes, relaxer bien vos mâchoires et laisser bien votre cou se détendre en respirant tranquillement et profondément



- Tournez lentement votre tête 4/5 fois de droite à gauche
Puis rester à droite 30 secondes environ. Mobiliser à nouveau puis étirer à gauche.



- Mobiliser votre tête de bas en haut puis étirer votre cou en tenant la tête baissée en avant pendant 30 secondes environ en relâchant bien vos épaules à chaque expiration.

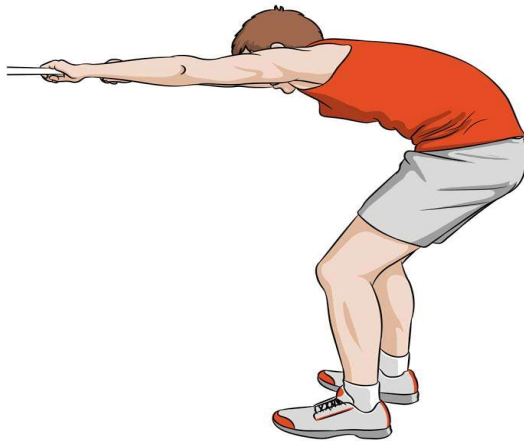


- Répétez 4/5 grands cercles de tête (lents et doux mais peut-être plus grands) puis étirez votre cou côté droit dans la posture ci-dessous pendant 30 secondes et changez de côté (mâchoires bien décrispées)



DOS – POITRINE – EPAULES

- Mobiliser vos épaules en dessinant une dizaine de grands cercles de bras (dans les 2 sens) puis étirer en alternant les 2 postures ci-dessous 3 à 4 fois - 20 secondes dans chaque posture - sans bloquer la respiration



POIGNETS – DOS – POITRINE – EPAULES

- Mobiliser vos poignets avec des cercles dans les 2 sens, d'abord poings fermés et ensuite doigts bien ouverts. Puis étirer en alternant les 2 postures ci-dessous 3 à 4 fois (20/30 secondes dans chaque posture)

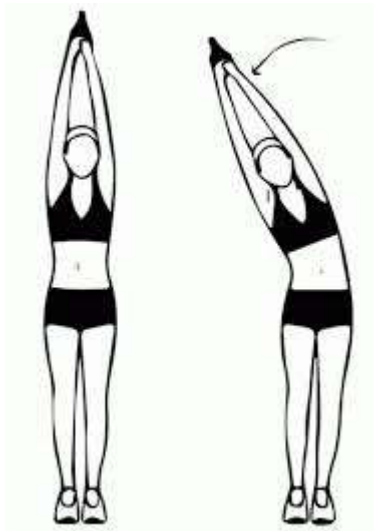


TRICEPS – EPAULES – TAILLE

- Mobiliser votre coude droit en dessinant des cercles avec votre avant-bras puis étirez votre triceps dans l'une des postures ci-dessous pendant 20 secondes puis idem à gauche
2 à 3 fois de chaque côté



- Mobiliser la taille en allongeant le bras droit et le bras gauche au plafond. Puis rester dans l'étirement côté droit (Pensez à vous auto-grandir donc la flexion latérale est légère pour sentir l'étirement du flanc sans tasser le bas du dos)



DOS -POITRINE- EPAULES

- Alternier les 2 postures suivantes (20 secondes dans chaque posture)



- Posture finale : pose de l'enfant

Attardez vous sur votre respiration que vous ressentez dans votre ventre et votre dos. A chaque expiration continuez de desserrer vos mâchoires, décontracter votre cou, relaxer vos épaules, relâcher vos bras, votre dos. Vous pouvez savourez la posture autant de temps que vous le souhaitez.

La posture de l'enfant - Balasana

www.cloebertrand.com



@cloebertrand



cloeYoga

