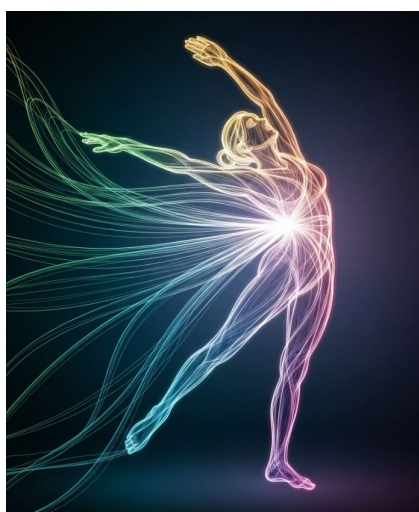


Vers...
moi...

Le stretching



Le stretching, bien plus qu'une simple routine d'échauffement et/ou de refroidissement, est une pratique essentielle pour le bien-être du corps et de l'esprit.

En allongeant et en assouplissant vos muscles, vous améliorez votre souplesse, réduisez les tensions et prévenez les blessures.

Au-delà des bénéfices physiques, ces moments de pleine conscience vous aident également à réduire le stress et à favoriser une meilleure circulation de l'énergie dans tout le corps.

Intégrer le stretching à votre quotidien, c'est investir dans votre mobilité, votre posture et votre relaxation, pour vous sentir plus libre et plus léger.

Je vous propose 2 manières de le travailler, la première ne concerne que le stretching et la durée de sa réalisation est un entraînement à elle toute seule.

La seconde est un condensé de mouvements que j'ajoute à chacun de mes programmes spécifiques.

Vers... moi...

Ce programme comporte 68 mouvements directs à effectuer lentement et pleinement
Debout

1. Debout, fesses tendues, épaules détendues, jambes pliées - torsion du cou droite et gauche + avant-arrière
2. 1/2 rotation du cou avant-arrière
3. Bras tendus en bas, mains entrelacées, monter le tout en étirant
4. Détendre les bras à l'horizontale, les poignets cassés de haut en bas
5. Mains croisées derrière la tête, tirer la tête en arrière.
6. Main droite sur coude gauche, tirer doucement.
7. Accrocher les mains derrière le dos, et tirer le tout doucement en penchant le dos en avant
8. Idem 6 mais croiser
9. Idem 7 mais croiser
10. Idem 7 mais devant
11. Rentrer la tête dans les bras
12. Tendre un bras par dessus la tête, étirer pencher et amener l'autre bras
13. Idem 12 autre côté
14. Les mains sur les genoux, faire le dos plat puis le dos rond, répéter 4 fois
15. Toucher le sol avec les mains, dérouler le dos, répéter 3 fois

Accroupi

16. S'accroupir, les pointes de pieds vers l'extérieur
17. Mettre les bras à l'intérieur des jambes à la hauteur des genoux, puis pousser avec les coudes, 5 fois
18. Déposer les mains entre les jambes sur le sol, puis tendre les jambes
19. Les jambes tendues, prendre les chevilles avec les mains et tirer le buste contre les jambes
20. Dérouler le dos
21. Jambes écartées, fléchies, contraction des abdominaux, environ une minute
22. Mise en équilibre sur une jambe en se tenant sous le genou
23. Idem 22 mais en arrière
24. Idem 22 et 23 autre côté



Debout

- 25. Position fente avant, tendre les bras en avant
- 26. Descendre une main vers le sol et tendre l'autre au plafond
- 27. Relâcher par le centre puis dérouler le dos
- 28. Idem 25-27 autre côté

A mi-hauteur du sol

- 29. Les jambes serrées, s'accroupir jusqu'au sol
- 30. Garder les mains au sol et tendre les jambes en arrière (position appuis-fasciaux)
- 31. Reculer les jambes pour étirer les talons sans les décoller
- 32. Se mettre sur les genoux
- 33. Tendre la jambe en arrière
- 34. Détendre la jambe en passant par le côté, le plus lentement possible
- 35. Idem 33-34 autre jambe

Au sol

- 36. En position assise, étendre une jambe en avant
- 37. Pivoter sur la jambe tendue, les mains à l'extérieur
- 38. Se pencher sur la jambe tendue en gardant le dos plat
- 39. Idem 37-38 autre jambe
- 40. Assis, jambes tendues, tirer sur les pointes de pieds
- 41. Fléchir une jambe contre le thorax à l'aide des mains
- 42. Idem 41 autre jambe
- 43. Le dos droit, mettre les deux mains sous une cheville et tirer en gardant le pied flexible
- 44. Prendre sous le talon et tirer vers l'extérieur
- 45. Idem avec l'autre main de l'autre côté, même jambe
- 46. Idem 43-45 autre jambe
- 47. Faire la cafetière
- 48. Assis, les jambes écartées tendues, descendre avec le dos plat



- 49. Faire pivoter l'épaule et descendre sur le côté vers la pointe du pied
- 50. Idem 49 autre côté
- 51. Un bras tendu au-dessus de la tête, descendre de côté
- 52. Idem 51 autre côté
- 53. Idem 48
- 54. Assis, jambes repliées, les pieds joints à plat, pousser les genoux vers le sol
- 55. Une jambe est tendue, l'autre croise par dessus, les mains à plat derrière
- 56. Idem 55 autre côté
- 57. Couche sur le dos, prendre un genou entre les bras et le ramener vers la poitrine
- 58. Mains derrière les cuisses, lever la jambe et effectuer des rotations de la cheville
- 59. Mains derrière la cheville, tirer la jambe contre soi
- 60. Allonger une jambe et tirer l'autre vers le sol
- 61. La main gauche sur la jambe droite, par dessus la jambe gauche
- 62. Idem 60-61 autre côté
- 63. Tirer les deux jambes sur la poitrine, la tête dans les genoux
- 64. Les mains sous les hanches, jambes tendues, monter à la verticale, environ une minute
- 65. Étirer la jambe droite et le bras gauche
- 66. Idem autre côté
- 67. Idem, mais les deux ensembles
- 68. Assis sur les talons, dérouler le dos

Terminer par de grandes respirations lentes et profondes

Vers... moi...

Stretching

