

Réveiller votre corps pour une meilleure journée

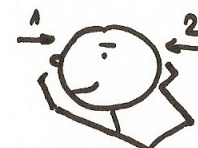
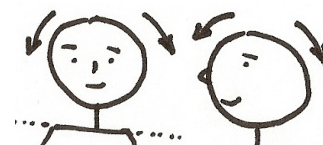


Quelques recommandations avant de débuter :

- mettez des vêtements amples et confortables
- buvez de l'eau avant et au cours des exercices (un verre d'eau tiède au réveil réhydrate le corps)
- respirez normalement et ne faites surtout pas les exercices en apnée (respiration bloquée)
- faites ces exercices dans le calme avec une musique douce de fond si vous le souhaitez
- faites les exercices lentement afin de prendre conscience des réactions de votre corps
- ne jamais forcé le mouvement au delà de votre position maximum
- pratiquez régulièrement (chaque matin si possible)

Le cou :

- 1- basculer doucement la tête de droite à gauche sans monter les épaules (10 fois)
- 2- basculer la tête d'avant en arrière sans forcer en position arrière pour ne pas coincer les cervicales (10 fois)
- 3- faire des cercles avec la tête (dans les 2 sens) en laissant les épaules basses et horizontales (5 fois)
- 4- la tête bien droite, placer les paumes des mains de chaque côté sur les tempes puis pousser doucement avec l'une puis l'autre des mains (2 sec/ 3 fois de chaque côté), la tête ne doit pas bouger et doit résister à la poussée.
- 5- même exercice mais les paumes à l'avant et à l'arrière de la tête pour un mouvement avant/arrière.



Les épaules :

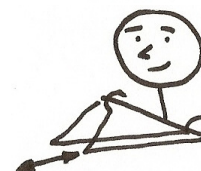
- 1- bras le long du corps ...
 - a- monter la pointe de l'épaule vers l'oreille sans bouger la tête et sans plier le coude, la main reste sur la couture du pantalon
 - b- Laisser retomber l'épaule sans la retenir (5 fois)



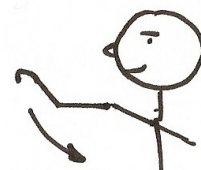
- 2- avancer les 2 épaules en même temps vers l'avant (sans les monter) puis les basculer en arrière (comme pour les faire se toucher dans le dos)

Attention de ne pas lever les épaules et de ne pas plier les coudes durant l'exercice. Ce sont les épaules qui initient le mouvement et non les mains.

- 3- position du cosaque : doigts sur épaules opposées, coudes horizontaux, étirer les pointes des coudes en gardant les épaules basses et revenir à la position initiale.



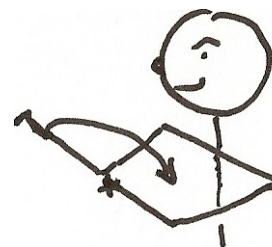
- 4- monter un bras vers le haut (hauteur des épaules) et le laisser retomber sans le retenir, puis changer de bras puis les 2 bras ensemble



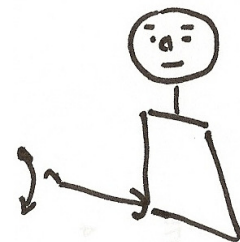
Les coudes :

-1- tendre un bras sans trop le lever, poser les doigts de l'autre main sous la pointe du coude. Ce point doit rester fixe.

Passer l'avant bras dans l'espace en étirant bien le bras en fin de mv. La paume de la main doit être tournée alternativement vers le sol puis vers le ciel. Puis changer de bras (5 fois)



-2- tennis elbow : (épicondylite) bras à 90°, paume vers le haut, bloquer le radius avec le pouce de la main libre dans le creux du coude et tourner la main vers le sol (5 fois), le pouce fait une opposition ferme à la rotation. Ensuite descendre avec le pouce vers le poignet en continuant de tourner la main



Les poignets et les doigts

-1- joindre les mains, doigts croisés et faire des rotations dans les 2 sens

-2- ouvrir les mains au maximum doigts écartés puis relâcher sans les serrer (10 fois)

-3- pincer en tournant l'extrémité des doigts (côté des ongles) pour activer les méridiens d'énergie

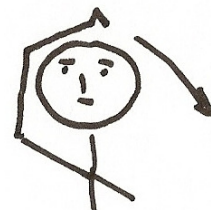
-4- la main en position du serveur avec plateau, étirer les poignets en poussant doucement vers le bas la paume puis le bout des doigts.

-5- étirer chaque doigt en poussant vers le bas doucement



Les côtes :

-1- le dos plat, monter le bras et l'appuyer contre l'oreille et l'avant bras repose sur le sommet du crâne, la main opposée sur les côtes, basculer sur le côté sans forcer, tenir la position 3 sec (4 fois) puis passer à l'autre côté.



-2- genou pliés, dos droit, joindre les mains dans le dos et les monter au max, basculer ensuite la tête vers l'avant en soufflant



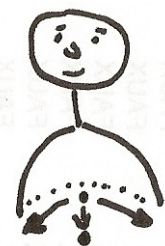
-3- pouces sous les aisselles, respirer amplement pour libérer les pectoraux (position du patron de bar)



Le plexus solaire :

Masser gentiment le plexus solaire tout en respirant profondément pour désaspasmer le diaphragme

En partant du plexus, brosser sous les dernières côtes vers l'extérieur puis du plexus vers le nombril.



Les hanches

Genou légèrement fléchis, écartement des pieds = au bassin, mains sur les iliaques

- 1- basculement du bassin de droite à gauche sans bouger le haut du corps
- 2- basculement du bassin d'avant en arrière sans bouger le haut du corps
- 3- faire des cercles avec les hanches dans les 2 sens (sans bouger les épaules et le haut)



Genoux

-1- mains sur les genoux, pieds et jambes serrés, faire des ronds avec les genoux dans les 2 sens

Chevilles

- 1- un pied en pointe, faire des ronds dans les 2 sens
- 2- pieds en décalé, faire des flexions des genoux vers l'avant pour étirer les chevilles et mollets puis changer le pied de devant

Pour terminer

Fermer les poings sans les serrer et taper gentiment des épaules jusqu'au mollets en passant par les pectoraux le dos et les reins pour activer l'énergie dans votre corps

- épaules - bras - pectoraux - côtes - reins - fessiers - jambes - mollets

Fermer les yeux et terminer par un moment de calme avec une respiration profonde et ventrale

Ensuite marcher lentement pour bien prendre conscience de votre nouvelle souplesse et de votre énergie



Petits plus

- Etirement de la langue en se brossant le devant des dents avec le bout de la langue (dans les 2 sens)
- Bouger la mâchoire de gauche à droite
- Expérimenter le bâillement généreux et sans retenue