

Exercice d'étirements

Relâcher les tensions et réveiller l'énergie

Objectif : libérer les tensions physiques (nuque, dos, épaules, jambes) et relancer la circulation.

Durée : 5 minutes

Matériel : une chaise ou rester debout.

Étapes

1. Étirement du dos et des épaules (1 min)

- Debout, entrelace tes doigts, paumes vers le ciel.
- Inspire et étire-toi vers le haut, comme si tu voulais toucher le plafond.
- Expire et relâche les bras doucement le long du corps.
Répète 3 fois.

2. Détente de la nuque (1 min)

- Assieds-toi droit.
- Laisse tomber doucement ta tête vers l'avant (menton poitrine).
- Respire 3 fois profondément.
- Puis bascule doucement la tête à gauche, respire, puis à droite.
Toujours lentement, sans forcer.

3. Ouverture de la cage thoracique (1 min)

- Place tes mains derrière ton dos, doigts entrelacés.
- Inspire en ouvrant la poitrine, épaules tirées légèrement en arrière.
- Expire en relâchant la tension.
3 cycles de respiration.

4. Souplesse du dos et des jambes (1 min 30)

- Debout, pieds écartés largeur bassin.
- Inspire, lève les bras au ciel.

- Expire et penche-toi doucement vers l'avant, bras relâchés, tête lourde.
- Plie légèrement les genoux si besoin.
- Balance doucement le haut du corps de gauche à droite pour détendre le bas du dos.

5. Ancrage final (30 sec)

- Redresse-toi lentement, vertèbre après vertèbre.
- Pose les mains sur le ventre, respire profondément.
- Dis intérieurement : *“Mon corps est détendu, mon énergie circule librement.”*

Résultat attendu

- Nuque et épaules libérées
- Dos plus souple
- Respiration plus ample
- Sensation d'énergie qui revient