

## >> Étirement latéral 1

25

7 Tenez-vous en équilibre sur la jambe droite. Croisez le pied gauche devant la cheville droite. Levez le bras droit au-dessus de la tête, paume vers la gauche.

— Tirez sur les doigts.



8 Remontez la fermeture Éclair du jean (voir p. 17), et poussez fermement la hanche gauche de la même main en un mouvement horizontal de façon à pencher vers la gauche. Respirez 4 fois et revenez au milieu. Décroisez la jambe et recommencez pour étirer le côté gauche.

Zone de travail.

Contractez les abdominaux.

Rentrez la hanche.

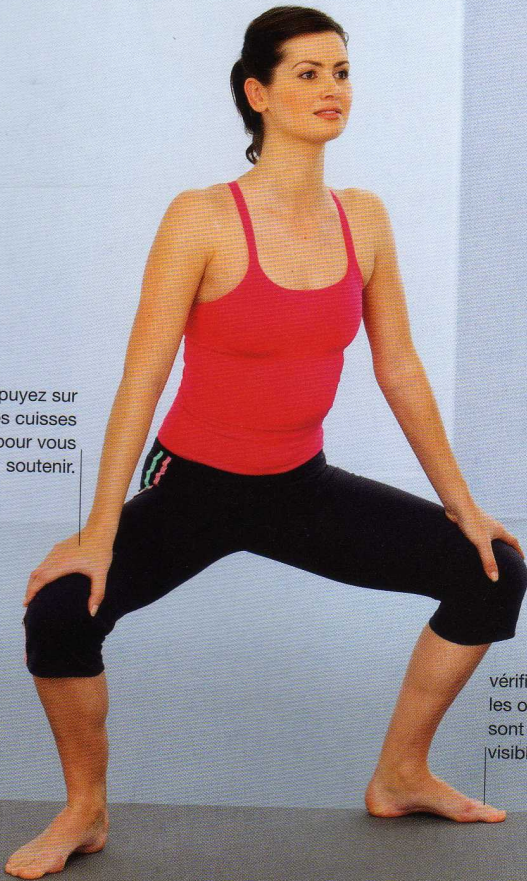




9 Écartez les jambes d'un peu plus que la largeur des épaules et tournez légèrement les orteils vers l'extérieur. « Verrouillez » la taille et serrez les fesses. Asseyez-vous droit en descendant, à la façon d'un cavalier, et mettez les mains sur les genoux.

10 Levez le bassin (voir p. 17) et allongez la colonne vertébrale. Inspirez, appuyez sur le genou droit avec la main droite, expirez et tournez les épaules pour regarder en haut à gauche en diagonale. Respirez 3 fois. Revenez au centre, redressez-vous, puis recommencez à vous étirer de l'autre côté.

Appuyez sur les cuisses pour vous soutenir.



vérifiez que les orteils sont visibles

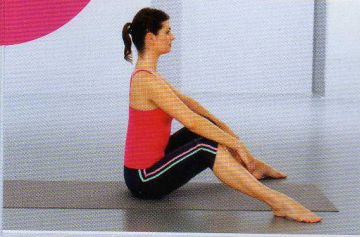
Zone de travail.



Zone de travail.

Tirez les muscles du périnée vers la tête.

## >> Étirement latéral, mains sur la nuque



**13** Asseyez-vous sur vos ischions, les jambes écartées de la largeur des épaules et les pieds par terre. Si vous n'arrivez pas à vous asseoir par terre, asseyez-vous sur un livre ou sur un coussin. Alignez la tête et le bassin (voir p. 16). Croisez les mains derrière la tête et sentez un « V » d'énergie allant du bas du dos aux coudes. Rentrez le ventre.

Imaginez que la peau du bas de votre dos est tirée vers le haut.

Posez les pieds à plat par terre.

Tirez sur le coude supérieur.

Zone de travail.

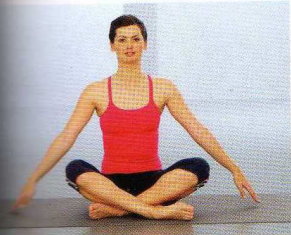
Gardez les côtes du côté inférieur levées – ne vous avachissez pas.

**14** Avec les côtes droites, hissez-vous par-dessus une barrière imaginaire en rapprochant le coude droit du genou droit. Sentez le coude gauche pointer vers le plafond. Expirez, puis poussez sur l'ischion droit pour vous redresser et revenir au « V » énergétique initial. Recommencez du côté gauche, puis encore une fois de chaque côté.

>> Développer le dos

## >> Pression au-dessus de la tête

29



Grandissez-vous.

**15** Restez assis et croisez les jambes, les bras sur les côtés, le bout des médiums touchant le sol. Expirez, levez les bras sur les côtés au niveau des épaules et tournez les paumes vers le haut.

Tournez les paumes vers le haut.

Tirez sur le bas du dos.

Croisez les pouces et pressez les auriculaires l'un contre l'autre.

Grandissez-vous.

**16** Continuez à lever les bras jusqu'à ce que vos mains se rencontrent au-dessus de votre tête. Croisez les pouces, appuyez les paumes l'une contre l'autre et pressez le haut des bras contre votre tête. Expirez, étirez-vous, puis redescendez les bras en tirant sur votre dos. Lorsque vous arrivez au niveau des épaules, tournez les paumes vers le bas. Posez les médiums par terre. Recommencez.

## &gt;&gt; Étirement latéral 2



**9** Tenez-vous droit, les bras fléchis au-dessus de la tête, les pieds écartés de la largeur des hanches. Plantez le pied gauche dans le sol en prenant le poignet gauche dans la main droite. Tirez le poignet vers le haut en vous grandissant.



Zone de travail.

Plantez bien le pied dans le sol.

**10** Inspirez en vous étirant vers la droite comme si vous vous hissiez par-dessus une barrière. Gardez la position, expirez et étirez-vous sur le côté. Inspirez, gardez la position, expirez et replantez le pied gauche dans le sol en vous étirant de nouveau vers le haut et en allongeant la taille. Baissez les bras. Recommencez de l'autre côté.



Zone de travail.

Zone de travail.

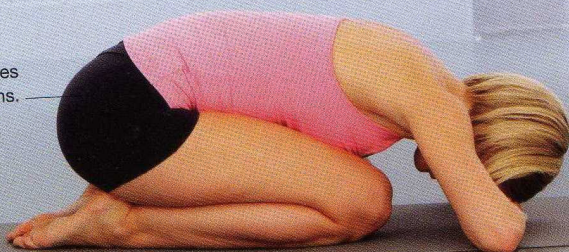
&gt;&gt; Revitaliser le dos

## >> Position de détente



**19** Mettez-vous à quatre pattes, baissez la tête et laissez les genoux s'ouvrir un peu. Posez les fesses sur les talons et tendez les bras sur le sol au-dessus de votre tête. Étirez-vous. Pliez les bras et placez les paumes l'une sur l'autre sous votre front.

Amenez les hanches vers les talons.



**20** Inspirez et poussez sur les mains pour vous soulever, en rentrant la tête et en arrondissant le dos. Respirez 3 fois. Laissez les hanches se décoller des pieds. Amenez la tête vers le nombril, puis expirez et reposez la tête au sol et les fesses sur les talons. Exécutez ce mouvement vers le haut et vers le bas 4 fois.

Laissez les hanches monter.



Revitaliser le dos >>

## &gt; « C » sur le dos

**23** Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps. Inspirez, tendez les bras par terre au-dessus de la tête et tenez vos mains. En même temps, tirez les chevilles loin de votre tête.

Tirez les chevilles loin de votre tête.

**24** Faites doucement glisser les bras et les jambes vers la droite pour former un « C ». Étirez-vous. Recommencez du côté gauche. Imaginez que votre taille se hisse par-dessus une barrière. Faites l'exercice 3 fois de chaque côté.

Plaquez le dos par terre.

## >> Étirement vers le bas

81



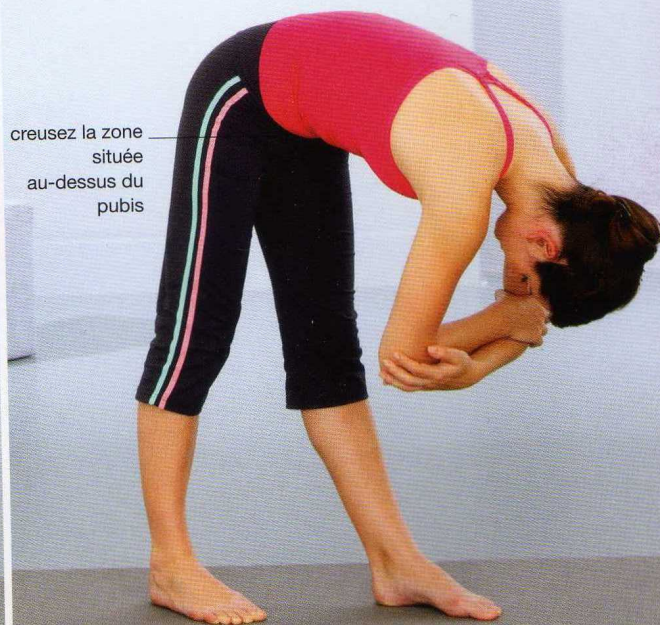
**23** Tenez-vous debout, les jambes écartées d'environ 8 cm. Avancez le pied gauche en laissant environ la longueur d'un pied entre les jambes. Les orteils pointent vers l'avant. Croisez les bras et tenez vos coudes. Imaginez que vous plaquez le nombril contre la colonne vertébrale (voir p. 17). Penchez la tête et tirez les coudes vers le bas.



Regardez vers le bas.

Tirez les muscles pelviens vers le haut.

**24** Continuez à tirer les coudes vers le sol. Restez dans cette position arrondie et respirez 2 fois en contractant les abdominaux. Remontez lentement en sentant que les abdominaux se déroulent sur le devant de votre corps. Recommencez avec la jambe droite devant. Remontez et détendez-vous.



creusez la zone située au-dessus du pubis

Tonifier le dos >>