

le haut du corps

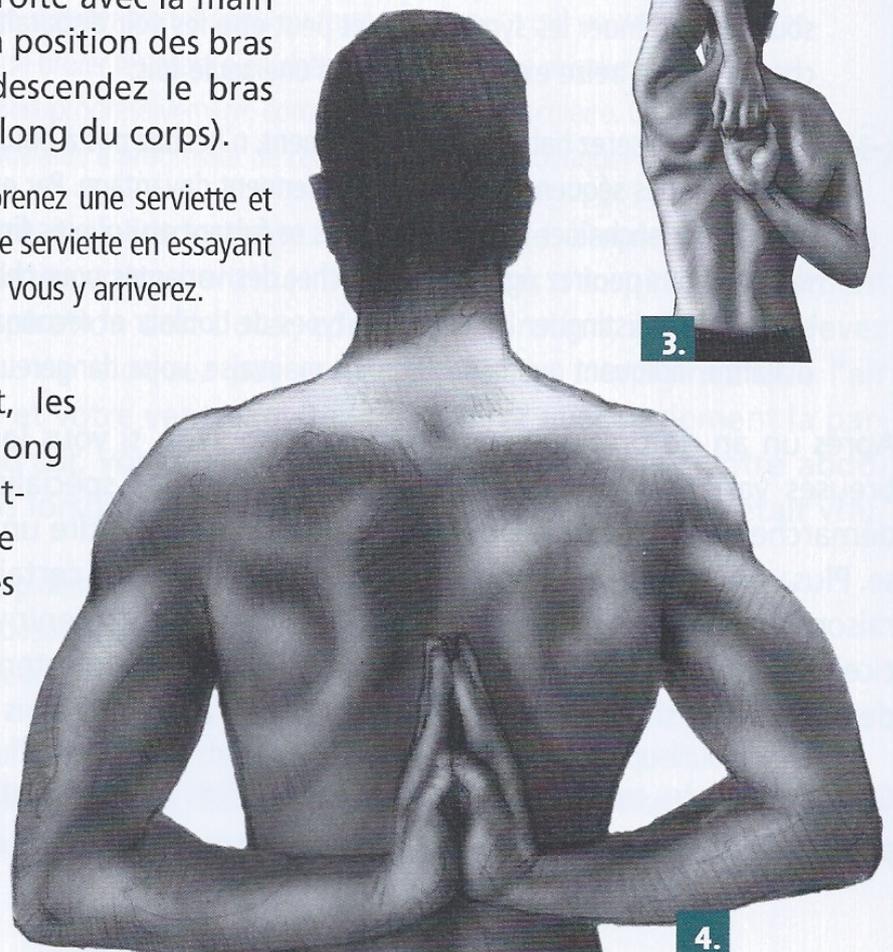
1. Placez vos mains entrecroisées au-dessus de votre tête. Les paumes sont dirigées vers le plafond. Poussez en tendant les bras comme si vous vouliez toucher le plafond. Vous devez sentir l'étirement le long des bras. Vous pouvez aussi sentir un soulagement dans la partie supérieure du dos, entre les omoplates.

2. Cet exercice est une variante de l'exercice précédent. Cette fois, vos paumes se touchent.

3. Levez le bras gauche à la verticale tandis que le bras droit pend le long du corps. Descendez l'avant-bras gauche en gardant le bras vertical. Montez l'avant-bras droit et attrapez la main droite avec la main gauche. Ensuite, inversez la position des bras (montez le bras droit et descendez le bras gauche afin qu'il pende le long du corps).

Si vous n'êtes pas assez souple, prenez une serviette et remontez vos mains le long de cette serviette en essayant de les faire se toucher. Petit à petit, vous y arriverez.

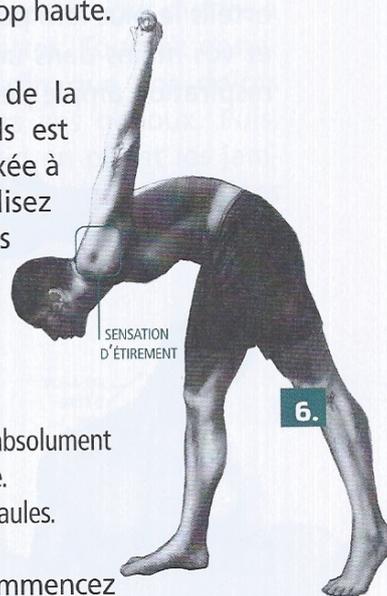
4. Vous êtes debout, les bras pendent le long du corps. Montez vos avant-bras dans le dos et tentez de faire se toucher les paumes des mains. A force de vous entraîner, vous réussirez à coller les paumes l'une contre l'autre. Vous devez pousser en respirant calmement.





5. Suspendez-vous à une barre fixe. Si la barre est trop haute, montez sur une chaise. Si la barre n'est pas assez haute, pour éviter que vos pieds touchent le sol, pliez les jambes. Vous avez dans ce cas deux possibilités : soit vous ramenez vos genoux vers la poitrine, soit vous ramenez vos talons vers vos fesses. Pour varier l'exercice, alternez l'une et l'autre possibilité. Si vous êtes trop lourd et que vous ne pouvez pas tenir très longtemps, il faudra vous arranger afin que vos orteils restent en contact avec le sol. Cela rendra l'exercice plus facile. Pour cela, il suffit que la barre ne soit pas trop haute.

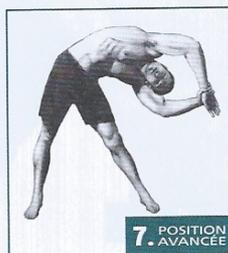
6. Vous êtes debout, à la verticale de la barre fixe. L'écart entre vos pieds est d'environ 35 cm. La barre ne doit pas être fixée à une hauteur excédant votre taille, sinon, utilisez une chaise. Montez vos bras derrière vous afin d'attraper la barre fixe, paumes vers le plafond. Reculez vos pieds et pliez progressivement vos jambes afin de sentir l'étirement dans vos épaules.



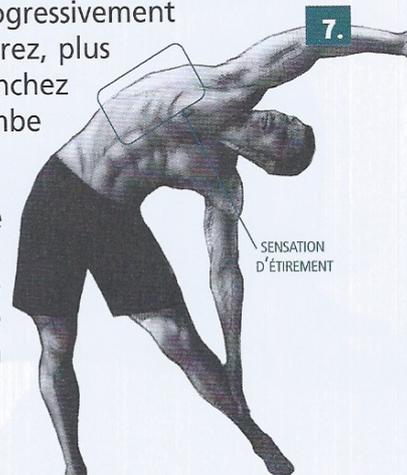
Si la barre est trop haute, ne forcez pas afin d'amener absolument les paumes à la toucher. Utilisez une cale ou une chaise. Vous risquez sinon de vous blesser sérieusement les épaules.

Une fois cet exercice terminé, recommencez en tournant cette fois les paumes vers le sol. Cette variante permet de sentir également l'étirement dans le haut de la poitrine. Variez la position des pieds (en avant, en arrière, une jambe devant et l'autre derrière) afin de découvrir de nouvelles sensations.

7. Debout, avec un écart entre les pieds légèrement supérieur à la largeur des épaules, penchez-vous sur le côté. Descendez progressivement afin de sentir l'étirement le long des côtes. Plus vous descendrez, plus l'étirement se fera sentir jusqu'à la taille. Lorsque vous vous penchez à droite, la main droite descend lentement le long de la jambe droite et cherche à atteindre la cheville.



Si vous n'êtes pas assez souple pour atteindre la cheville (ou plus bas), ne désespérez pas, vous y parviendrez avec le temps. Ne forcez surtout pas pour descendre absolument ! Lorsque vous serez assez souple pour que votre main atteigne votre cheville, vous adopterez la position avancée (mains jointes lorsqu'on est penché).



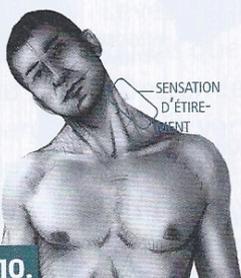
8. Cet exercice est une variante de l'exercice précédent qui s'exécute assis au sol (en tailleur ou en lotus). L'étirement est davantage localisé à la partie supérieure du dos. Plus la respiration sera profonde, plus l'exercice sera efficace.



9. Allongé sur le sol, tendez vos bras vers l'arrière et, simultanément, tendez vos jambes en poussant vos orteils le plus loin possible. Imaginez-vous écartelé, vos pieds tirés dans une direction et vos mains dans une autre. Regardez bien la position des pieds sur le dessin. Une respiration ample permet de bien ressentir cet étirement dans les côtes et la poitrine.



SENSATIONS D'ÉTIREMENT



SENSATION D'ÉTIREMENT

10.

10. Assis ou debout, penchez progressivement la tête du côté droit. Vous devez vous concentrer afin de bien sentir que l'effort se fait à la base du cou (côté gauche) et non à la base du crâne (sous l'oreille). Étirez ensuite le côté gauche. Le buste doit, en permanence, rester droit. Si cela est difficile pour vous, asseyez-vous sur une chaise et tenez-vous à ses bords des deux mains.

11. Allongé sur le sol, entrecroisez vos doigts et saisissez votre nuque. Ramenez progressivement votre tête vers l'avant jusqu'à sentir une tension agréable. Observez bien la position des mains sur le dessin. Concentrez-vous afin de sentir l'étirement le long de la nuque, sans jamais forcer de manière excessive.

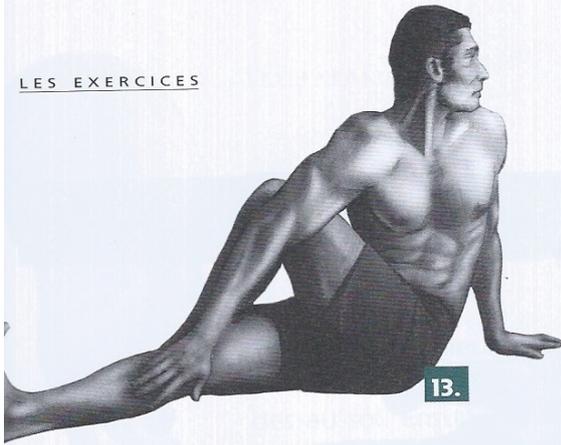


SENSATION D'ÉTIREMENT

12. Reprenez la position de l'exercice 4, paumes jointes dans le dos. Penchez-vous en avant avec l'intention de poser votre poitrine sur votre cuisse. Ne forcez pas si vous n'y arrivez pas.

Cet exercice comporte deux difficultés : garder les mains jointes tout en se penchant et réussir à toucher la cuisse. Ces difficultés n'en seront plus dans quelques mois. Remarquez sur le dessin la position du pied resté en arrière. La jambe située en avant du corps devrait être tendue. Cet exercice se fait en deux fois : jambe droite en avant, puis jambe gauche en avant.

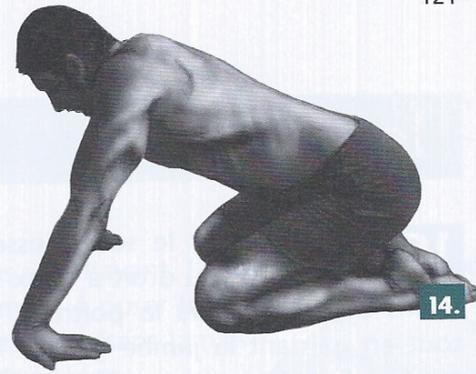




13. Assis au sol, tendez la jambe droite, pliez la jambe gauche et venez caler votre pied gauche contre votre genou droit. Placez votre coude droit contre votre genou gauche. En tournant votre buste, allez poser votre main gauche derrière vous, sans aller trop loin.

Avec le coude droit, effectuez une pression sur le genou gauche. Votre buste reste immobile. Vous devez sentir l'étirement dans le fessier profond (côté supérieur de la cuisse). Inversez ensuite la position en gardant la jambe gauche tendue et en pliant la jambe droite. Ce sera le coude gauche qui viendra se placer contre le genou droit.

15. Appuyez votre coude droit sur votre cuisse. Saisissez le dessus de votre main droite avec votre main gauche. Exercez une pression modérée avec la main gauche afin de permettre au poignet droit de se plier davantage. De la même façon, en inversant les positions, exercez ensuite le poignet gauche. Avec le temps, vos doigts se rapprocheront de plus en plus de vos avant-bras.



14. Commencez par vous mettre à quatre pattes. Tournez ensuite vos poignets afin que vos doigts soient pointés vers vos genoux. Puis, reculez votre bassin en pliant les jambes. Vous ressentirez l'étirement dans les avant-bras.

