



## PRATIQUE 8

### 4. Les étirements assis

#### Descriptif

Les différents exercices d'étirements, qu'ils soient debout, assis ou allongés, ont pour fonction de dénouer, délier le corps, en favorisant le relâchement des tensions et des blocages qui peuvent s'y être cristallisés. Les étirements sont un exercice plaisant qui se pratique dans l'appréciation et la jouissance de son corps. Les étirements activent la sensation du corps et le met dans un état d'aise et de bien-être.

Quand on s'étire, on le fait dans la sensation du corps, à son écoute, sans forcer. La pratique se fait dans la douceur, dans une attention bienveillante à son corps. Il est possible que vous vous trouviez « tout rouillé », dans ce cas mettez-y un peu d'humour et transformez cela en douceur, sans vous juger.

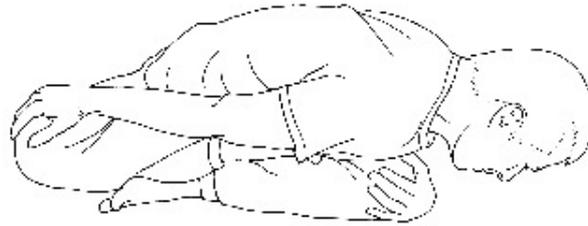
Il est important de s'étirer naturellement, comme on le sent, en fonction de sa constitution et de son âge.

Voici ci-dessous une série de huit étirements qui réunit les principaux mouvements utiles. Elle est très utile et se pratique souvent comme préliminaire à une session de pratique assise.

#### Les huit séquences d'étirements assis (Durée : 5 - 10 mn)

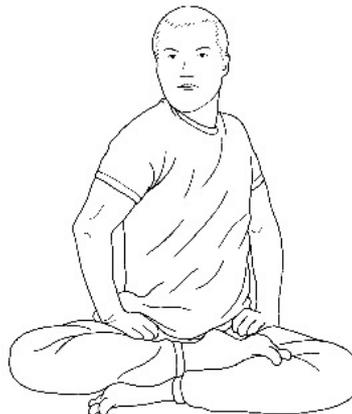
1. Étirements du dos
2. Torsion du buste
3. Étirements latéraux avec ouverture de la cage thoracique
4. Étirement avant et arrière
5. Rotation des épaules
6. Flexions, rotations et secousses de la tête
7. Bascule et rotations des hanches et du bassin
8. Contracter et faire pivoter les cuisses et les jambes

## 1- Étirements du dos



- En posture assise, la jambe droite en avant, les mains posées sur les genoux
- Descendez le buste vers le genou droit comme si vous alliez embrasser votre genou droit. Le bras gauche reste tendu, autant que faire se peut.
- Respirez naturellement ou expirez en descendant.
- Ramenez lentement le buste en position de départ.
- Effectuez le même mouvement en direction du genou gauche.
- Répéter la séquence droite-gauche 3 fois.
- Puis, il est possible de descendre une ou trois fois au milieu.
- Finalement revenez à la posture assise détendue.

## 2- Torsion du buste



- Assis, une jambe devant l'autre, les deux poings placés à la racine des cuisses, étirez le buste et les épaules vers le haut en poussant les poings vers le bas. La tête reste droite.
- Effectuez lentement trois fois des torsions du buste vers la droite, puis vers la gauche. Les épaules sont projetées vers l'avant. La respiration est naturelle.
- Finalement relâchez les bras et revenez à la posture assise détendue.

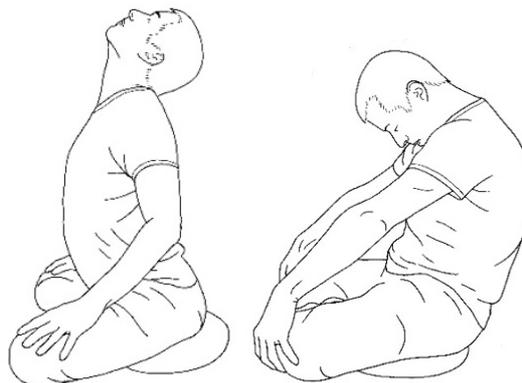
### 3- Étirements latéraux avec ouverture de la cage thoracique



- En prenant appui sur le haut de la cuisse droite avec le poing droit pencher le buste vers la droite en relâchant le poids de la tête, ouvrez bien votre cage thoracique côté gauche.
- Revenez en position de départ et relâchez.
- Effectuez le même exercice, inclinant le buste vers la gauche.
- Faites encore l'exercice 2 fois de chaque côté.
- Finalement revenez à la posture assise détendue.

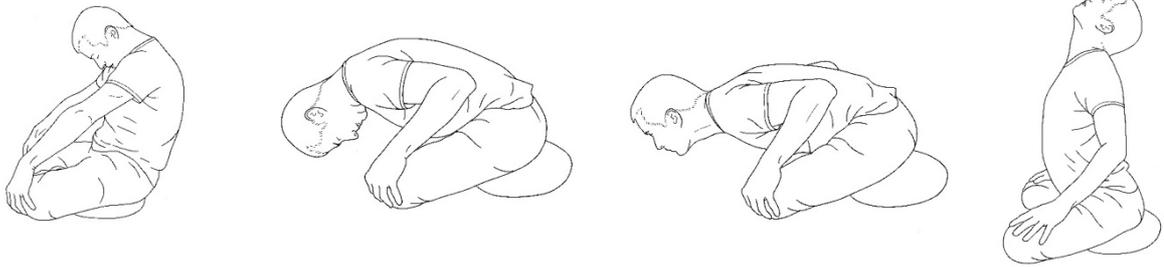
### 4- Étirement avant et arrière

#### a- Bomber la poitrine et cambrer le dos



- Les mains à la racine des cuisses, bombez le torse les épaules en arrière comme pour faire se rencontrer les omoplates, les coudes partent aussi en arrière autant que possible pour ouvrir complètement le buste.
- Puis bombez le dos en faisant le dos rond autant que possible en étirant bien le dos et les épaules.

## b- La vague



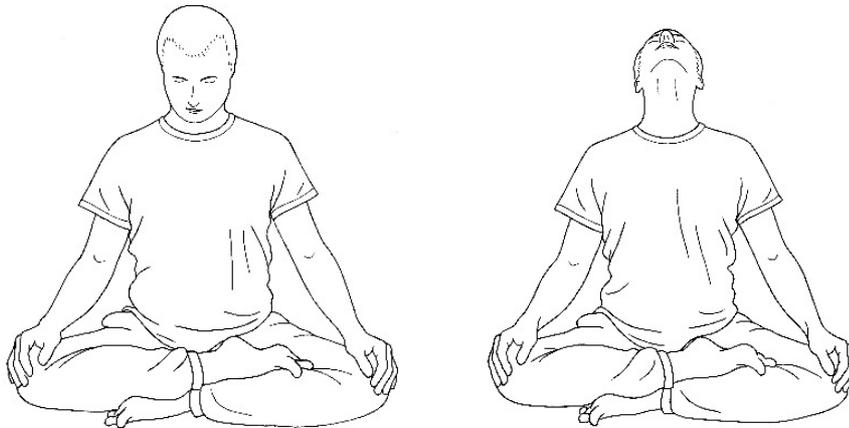
- Arrondissez le dos projetant les épaules en avant.
- Descendez la tête en vous penchant profondément vers l'avant tout en arrondissant et ouvrant le dos.
- Puis redressez la tête et en vous relevant cambrer le dos comme si vous passiez sous un fil.
- Remontez en gardant le dos droit.
- Revenez à la position de départ.
- Recommencez 3 fois.

## 5. Rotation des épaules



- Les mains sur les cuisses, effectuez des rotations des épaules.
- Commencez par la droite, trois fois dans un sens puis dans l'autre ; puis la gauche, trois fois dans un sens puis dans l'autre ; puis les deux simultanément, trois fois dans un sens puis dans l'autre ; puis les deux simultanément, la droite dans un sens, la gauche dans l'autre par trois fois.
- Sentez le mouvement des omoplates qui glissent, cela permet de réaliser cet exercice avec fluidité et douceur en détendant les trapèzes.
- Finalement, revenez à la posture assise détendue.

## 6. Flexions, rotations et secousses de la tête



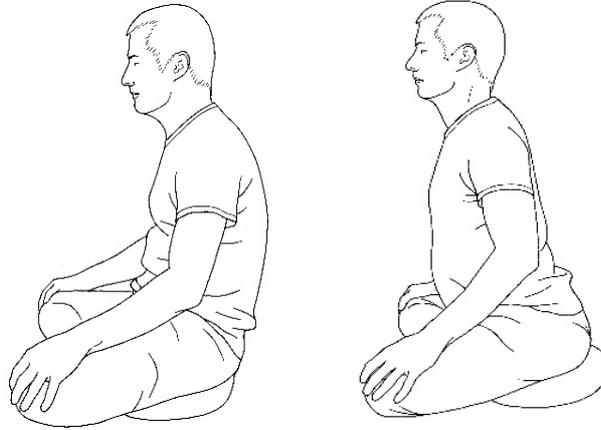
- Penchez la tête vers l'avant, redressez-la et penchez-la en arrière en étirant bien la nuque, sans forcer.
- Quand la tête est vers l'arrière, c'est la gorge qui s'étire, posez votre attention au niveau de la gorge.



- Puis penchez la tête sur le côté, amenez l'oreille droite vers l'épaule droite, puis l'oreille gauche vers l'épaule gauche, lentement. La respiration est naturelle.
- Ouvrez bien le cou à droite et à gauche.
- Puis tournez la tête vers la gauche, puis vers la droite, comme pour regarder en arrière, puis vers la gauche. Ne forcez pas, restez dans la douceur.
- Effectuez lentement quelques rotations de la tête et du cou dans un sens puis dans l'autre, comme si la tête tournait en roulant librement.
- Terminez en oscillant la tête rapidement de droite et de gauche, sans forcer.
- Finalement restez dans la posture assise détendue

NB : les exercices de rotation de la tête sont déconseillés si l'on a des problèmes de cervicales

## 7. Bascule et rotation des hanches et du bassin



- Basculez le bassin vers l'avant puis vers l'arrière alternativement.
- Puis effectuez des rotations du bassin dans un sens puis dans l'autre sens.
- Finalement restez dans la posture assise détendue.

## 8. Contracter et faire pivoter les cuisses et les jambes

- Finalement dans la posture assise détendue faites quelques contractions des cuisses et des jambes et quelques mouvements en pivotant les jambes. Ces contractions et mouvements pivotant placent bien vos muscles et tendons et favorisent une posture des jambes confortable dans la durée.