

# Étirements



## SE POSER

Retrouver le calme. Chercher ses racines sous les pieds, comme si on était un arbre. S'asseoir debout. Trouver l'axe vertical entre le sommet de la tête et le coccyx-sacrum. Pendant ce premier exercice écouter comment on respire. prendre conscience : "j'inspire calmement, j'expire profondément".



## S'ÉTIRER

- Croiser les doigts (\*) au dessus- de la tête.
- S'étirer latéralement à gauche, puis à droite.
- Pousser les mains vers l'avant, regard devant, puis vers le bas.
- Poser les mains sur le pied gauche, revenir au centre puis sur le pied droit. Si on n'arrive pas à poser les mains sur le pied, les poser sur la jambe ou sur le genou.
- Pousser dans les pieds pour dérouler la colonne vertébrale, en ramenant les mains à hauteur de la poitrine.
- Étirer les mains vers l'avant - en gardant la conscience du dos vers l'arrière – et tourner la tête à gauche. Revenir au centre, les mains reviennent devant la poitrine. Même chose à droite.
- Pousser les mains vers le bas, le sommet de la tête vers le haut. Grandir.

Reprendre cette série 3 fois.

(\*) : si vous avez trop de crispation dans les mains en croisant les doigts, vous pouvez juste poser les mains l'une sur l'autre. Une main attrapant l'autre par le dessus, sans serrer.



## STIMULER

Terminer en stimulant les jambes, 3 fois.

Puis stimuler les bras, 3 fois.

Pas de stimulation du visage avec les mains en ce moment.