

7. Exercices de fin de séance

Position initiale

Debout. Ventre bien contracté.

Jambes allongées. Pieds bien ancrés au sol.

Dos neutre. Tronc tiré vers le plafond.

Epaule basses, nuque bien allongée.

Crane parallèle au plafond. Regard à l'horizontal.

1. Standing Roll Down - Up

Inspirez profondément.

Dans une grande expiration, commencez à enrouler vers l'avant, d'abord la tête, puis la nuque, puis le dos de haut en bas, jusqu'à une flexion complète du corps (le poids du corps est vers l'avant) .

Maintenez les jambes allongées ou avec les genoux légèrement pliés.

Relâchez les bras et la tête une fois en bas.

Inspirez en bas

Dans une grande expiration, allongez les jambes et déroulez le corps en commençant par le bas du dos, milieu du dos...la tête en dernier.

5 répétitions

2. Travail au niveau des cervicales

Vous êtes dans la position initiale.

Inspirez en regardant à droite, expirez en regardant à gauche.

3 répétitions.

Inspirez en laissant tomber la tête sur l'épaule droite, expirez en laissant tomber la tête sur l'épaule gauche.

3 répétitions.

Inspirez en sortant le menton, expirez en mettant la nuque vers l'arrière. Le tronc reste stable.

3 répétitions.

Dans une grande respiration, faites un tour complet avec la tête.

3 repetitions.

Changer le sens du cercle.

3 répétitions.

3. Étirement final

Vous êtes dans la position initiale.

Levez les bras au plafond.

Expirez en tenant le poignet gauche avec la main droite.

Dans une grande inspiration, tirez au maximum le bras gauche avec la main droite pour étirer le flanc gauche.

Revenez dans l'expiration.

3 répétitions

Alternez avec le bras droit.

3 répétitions.

Expirez mains croisées, paumes de mains vers le plafond.

Inspirez en tirant un maximum le tronc et les bras vers le plafond.

Revenez dans l'expiration.

3 répétitions