

# le haut du corps

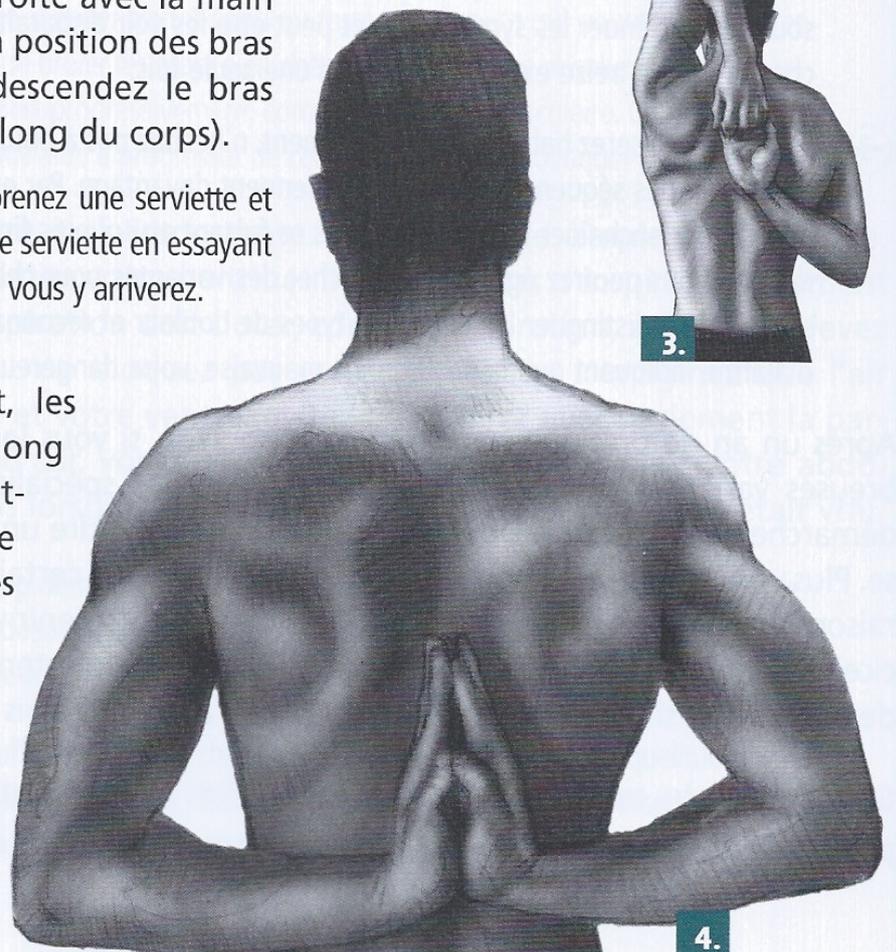
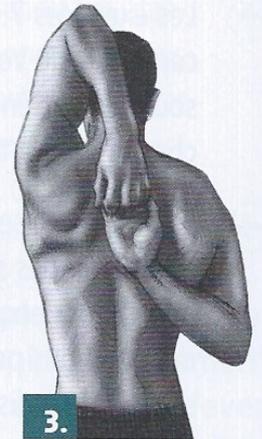
**1.** Placez vos mains entrecroisées au-dessus de votre tête. Les paumes sont dirigées vers le plafond. Poussez en tendant les bras comme si vous vouliez toucher le plafond. Vous devez sentir l'étirement le long des bras. Vous pouvez aussi sentir un soulagement dans la partie supérieure du dos, entre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

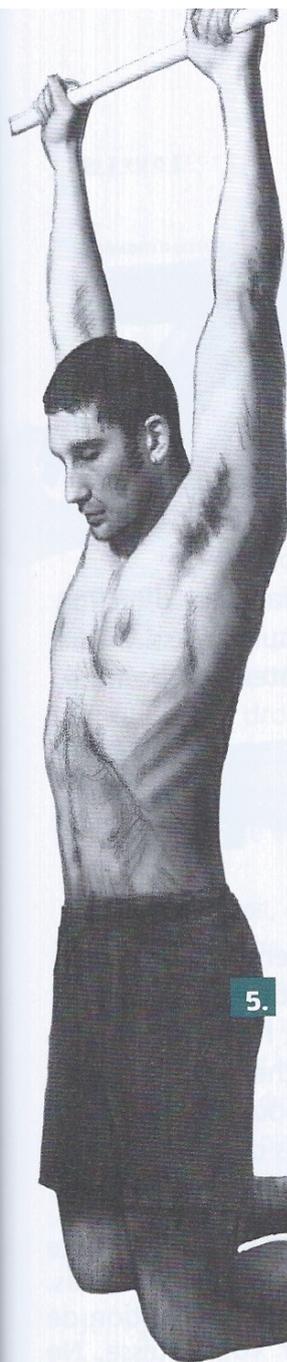
**2.** Cet exercice est une variante de l'exercice précédent. Cette fois, vos paumes se touchent.

**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.



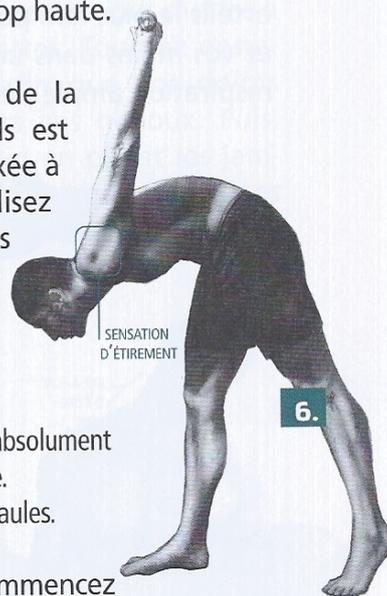


**5.** Suspendez-vous à une barre fixe. Si la barre est trop haute, montez sur une chaise. Si la barre n'est pas assez haute, pour éviter que vos pieds touchent le sol, pliez les jambes. Vous avez dans ce cas deux possibilités : soit vous ramenez vos genoux vers la poitrine, soit vous ramenez vos talons 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.

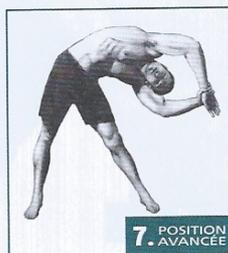
**6.** Vous êtes debout, à la verticale de la barre fixe. L'écart entre vos pieds est d'environ 35 cm. La barre ne doit pas être fixée à une hauteur excédant votre taille, sinon, utilisez une chaise. Montez vos bras derrière vous afin d'attraper la barre fixe, paumes vers le plafond. Reculez vos pieds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

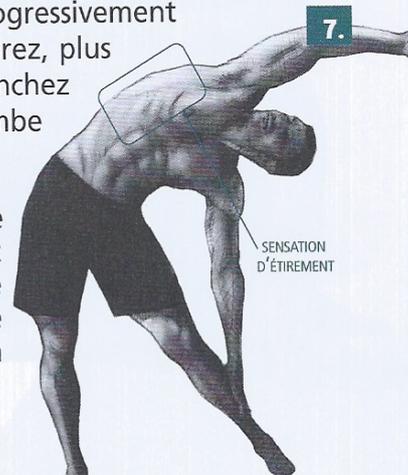
Une fois cet exercice terminé, recommencez en tournant cette fois les paumes vers le sol. Cette variante permet de sentir également l'étirement dans le haut de la poitrine. Variez la position des pieds (en avant, en arrière, une jambe devant et l'autre derrière) afin de découvrir de nouvelles sensations.



**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).



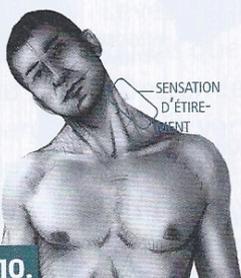
**8.** Cet exercice est une variante de l'exercice précédent qui s'exécute assis au sol (en tailleur ou en lotus). L'étirement est davantage localisé à la partie supérieure du dos. Plus la respiration sera profonde, plus l'exercice sera efficace.



**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.** 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.

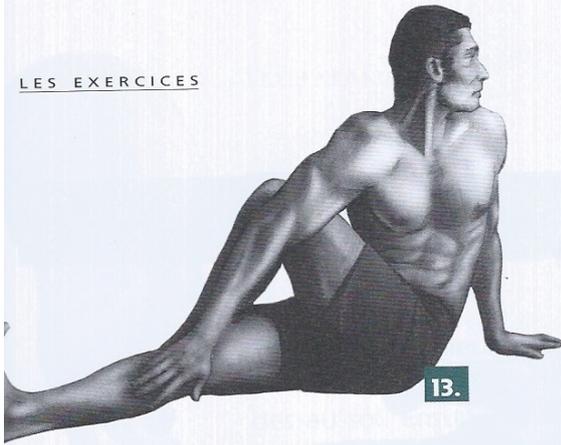


SENSATION D'ÉTIREMENT

**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.

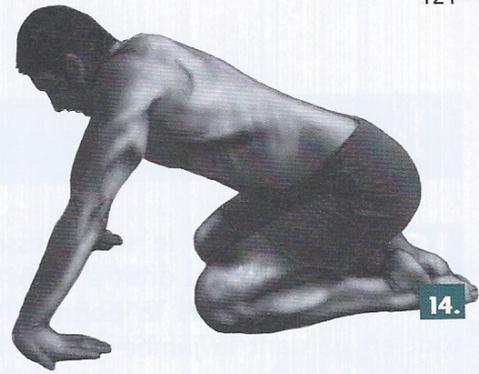




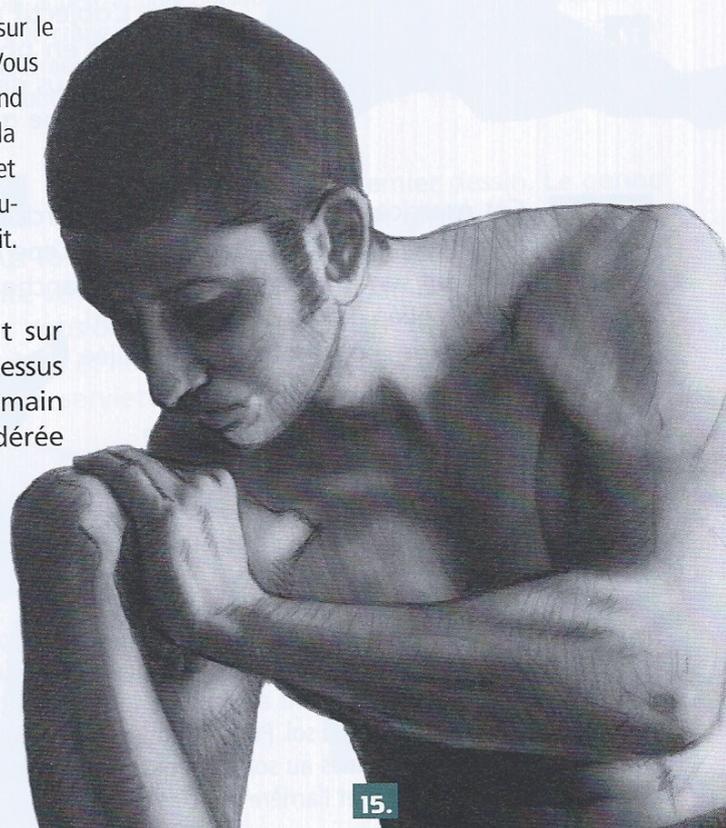
**13.** Assis au sol, tendez la jambe droite, pliez la jambe gauche et venez caler votre pied gauche contre votre genou droit. Placez votre coude droit contre votre genou gauche. En tournant votre buste, allez poser votre main gauche derrière vous, sans aller trop loin.

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.

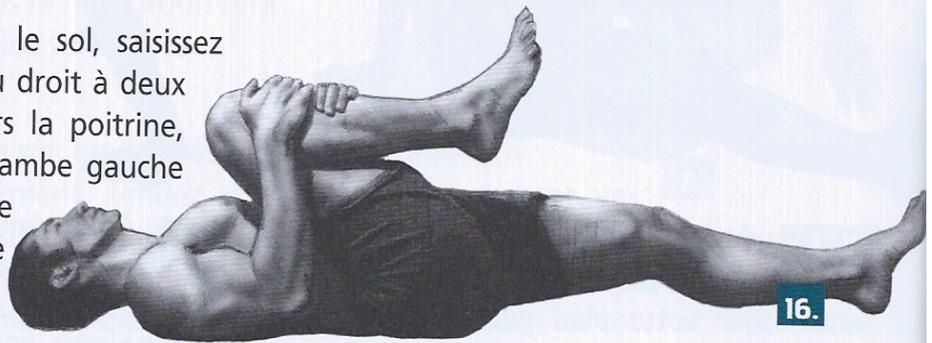


**14.** Commencez par vous mettre à quatre pattes. Tournez ensuite vos poignets afin que vos doigts soient pointés vers vos genoux. Puis, reculez votre bassin en pliant les jambes. Vous ressentirez l'étirement dans les avant-bras.



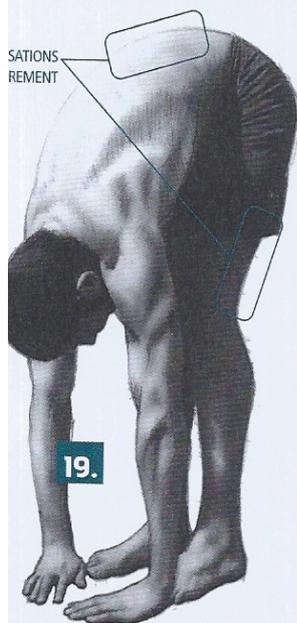
## le milieu du corps

**16.** Allongé sur le sol, saisissez votre genou droit à deux mains et tirez-le vers la poitrine, tout en gardant la jambe gauche tendue. Faites ensuite de même avec le genou gauche (jambe droite tendue).



**17.** Prenez la position indiquée par le dessin. Il s'agit de vous pencher vers l'avant en vous servant de vos mains pour progresser le long de votre jambe. L'objectif est de parvenir à saisir la plante de vos pieds en posant votre poitrine sur votre cuisse tendue. Vous devrez ensuite faire de même en tendant la jambe gauche et en pliant la jambe droite.

**18.** Cet exercice est une variante de l'exercice précédent. Les objectifs sont donc les mêmes. Cependant, vous pouvez également sentir un étirement de la hanche située du côté de la jambe pliée. Pour accentuer cet étirement, il suffit de pousser la jambe pliée davantage en arrière.



**19.** Vous êtes debout, les jambes légèrement pliées. Penchez-vous en avant et essayez de toucher le sol avec la pointe des doigts.

Si vous êtes assez souple, tentez de poser la paume des mains à plat. Si vous êtes trop raide, laissez-vous pendre tranquillement. Vous pouvez progresser plus vite en agissant ainsi : pliez suffisamment les jambes afin de pouvoir poser les paumes au sol. Puis tendez les jambes doucement en gardant les paumes au sol. Vous devez sentir l'étirement dans le bas du dos et l'arrière des cuisses.



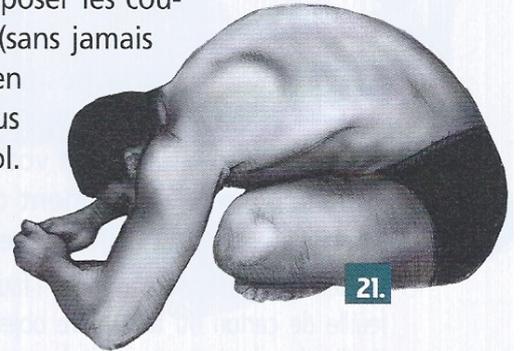


20.

**20.** Ceci est une variante de l'exercice précédent où il s'agit non pas de se pencher vers l'avant mais sur les côtés (alternativement côté droit et côté gauche).

**21.** En tailleur, penchez-vous vers l'avant. Le premier objectif est de parvenir progressivement à poser les coudes au sol. Ensuite vous devrez essayer (sans jamais forcer) de poser le front au sol. Il s'agit bien de poser le haut du front et non le dessus du crâne. Gardez les fesses collées au sol.

Vous pouvez soutenir votre front avec vos doigts si vous sentez une trop grande tension dans le cou.



21.

Une fois aguerri (après quelques semaines), entrecroisez vos mains derrière le crâne. Le poids de vos bras vous permettra de descendre plus facilement. Bien sûr, ne forcez pas avec les bras afin d'aider votre front à toucher le sol : vous devez descendre "en douceur".

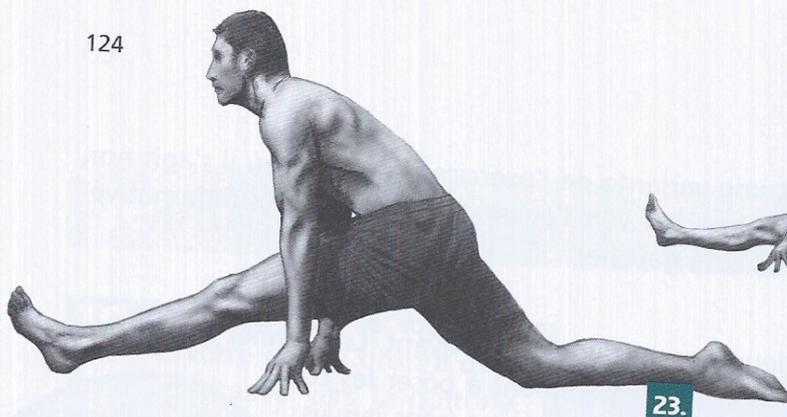
**22.** Prenez la position du premier dessin. Le genou qui est derrière vous doit glisser vers l'arrière, le plus loin possible (votre buste reste droit). Avancez ensuite votre bassin en pliant la jambe située devant le corps. Vous devez sentir l'étirement dans l'aîne. Etirez le côté droit et le côté gauche. Utilisez un coussin ou une serviette pliée afin de protéger le genou qui est au sol. Le bassin doit à la fois s'avancer et s'abaisser (simultanément).



22.



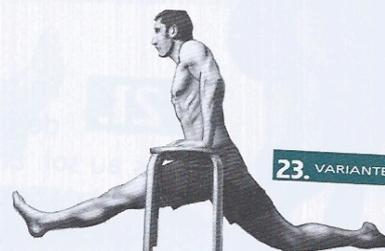
22. POSITION FINALE



23.



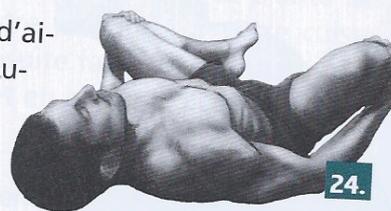
23. POSITION FINALE



23. VARIANTE

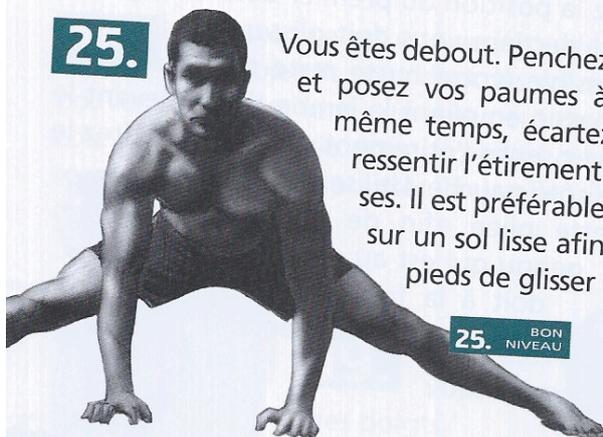
**23.** Reprenez la position de l'exercice précédent. Quand votre genou est à la verticale de votre pied, avancez lentement votre pied jusqu'à ce que l'étirement devienne légèrement douloureux. Si vous avez fait l'étirement avec le genou droit en avant, changez et refaites-le avec cette fois le genou gauche en avant. Le pied doit glisser pour avancer. Il faut donc faire cet exercice sur une surface lisse. Utilisez une chaussette, une feuille de carton ou tout autre objet permettant au pied posé devant le corps d'avancer plus facilement. L'utilisation de chaises permet de se tenir bien droit et de progresser plus vite en étant confortablement installé.

**24.** Couché sur le dos, attrapez chaque genou afin d'aider vos jambes à s'écarter. Le bas du dos doit toujours rester collé au sol : ne creusez pas les reins !



24.

**25.** Vous êtes debout. Penchez-vous en avant et posez vos paumes à plat sur le sol. En même temps, écartez les jambes jusqu'à ressentir l'étirement à l'intérieur des cuisses. Il est préférable de faire cet exercice sur un sol lisse afin de permettre aux pieds de glisser plus aisément.

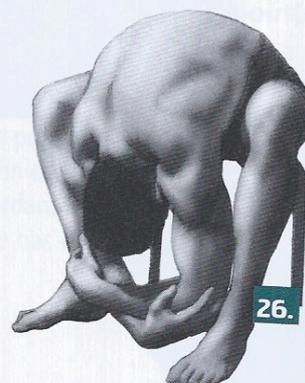


25. BON NIVEAU



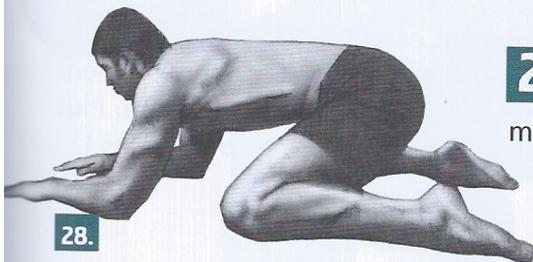
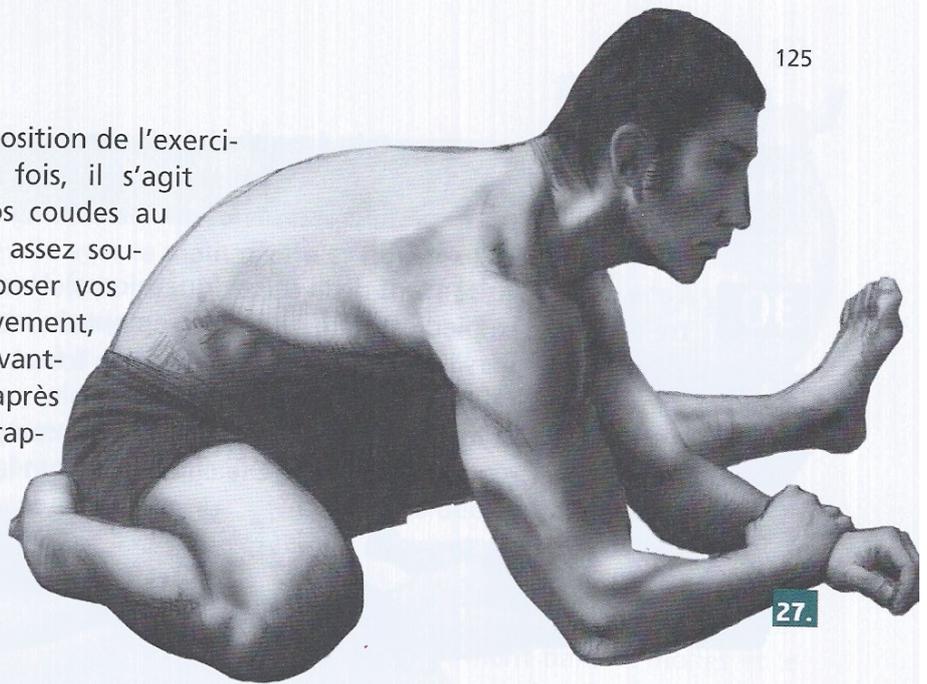
25. HAUT NIVEAU

**26.** Assis sur le bord d'une chaise, écartez les jambes et les pieds. Croisez vos bras et penchez-vous en avant. Essayez de poser vos coudes au sol. Descendez le plus bas possible. Prenez votre temps afin que le poids de votre buste vous fasse progressivement descendre. Un(e) partenaire peut appuyer (doucement) sur votre dos afin de vous aider à descendre plus bas.



26.

**27.** Reprenez la position de l'exercice 18. Cette fois, il s'agit d'essayer de poser vos coudes au sol. Si vous n'êtes pas assez souple, commencez par poser vos mains. Puis, progressivement, vous amèneront vos avant-bras au sol. Séance après séance, vos coudes se rapprocheront du sol.



**28.** Mettez-vous à genoux. Utilisez des vêtements ou un sol vous permettant de glisser facilement. Écartez presque au maximum les cuisses. Posez vos coudes au sol et poussez vos fesses vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir entre vos mollets. Remarquez bien, sur le dessin, la position des jambes. Vos mollets doivent être parallèles.

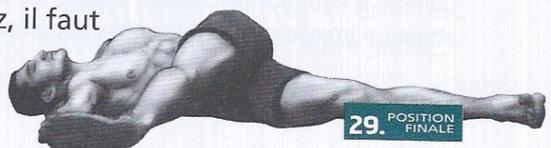
**29.** Allongé sur le dos, pliez une des deux jambes en gardant l'autre tendue. Essayez de poser votre genou tout en gardant les épaules collées au sol. Si votre genou n'arrive pas à atteindre le sol, ne forcez pas, laissez faire le poids de votre cuisse. Vous pouvez effectuer une légère pression avec la main pour que le genou descende davantage.

Un(e) partenaire peut effectuer cette pression pour vous. Peu à peu votre genou se rapprochera du sol et finira par l'atteindre. Faites cet exercice de rotation de la colonne vertébrale à droite et à gauche. Si vous sentez votre dos craquer, ne vous affolez pas, c'est bon signe.



29.

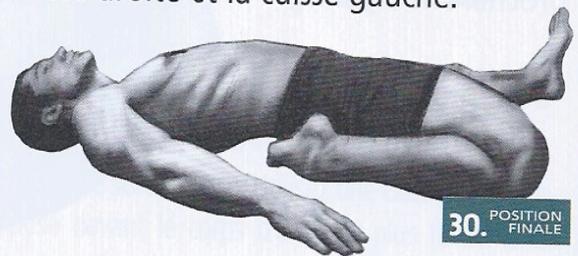
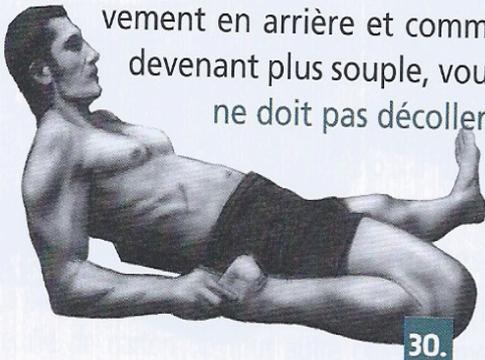
Une fois le genou au sol, dépliez la jambe et cherchez à saisir la pointe de votre pied avec la main. Si vous y arrivez, il faut ramener les doigts de pied vers vous. Si vous n'y arrivez pas, persistez, cela viendra avec le temps.



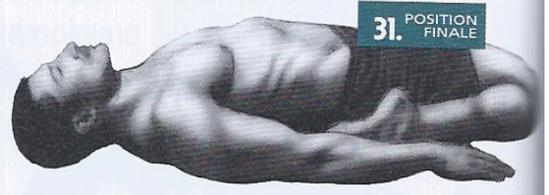
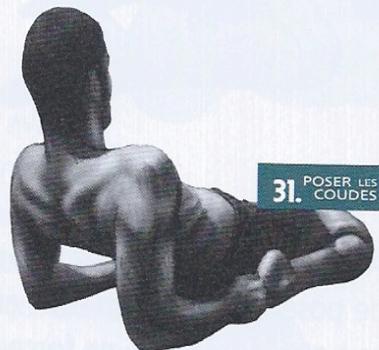
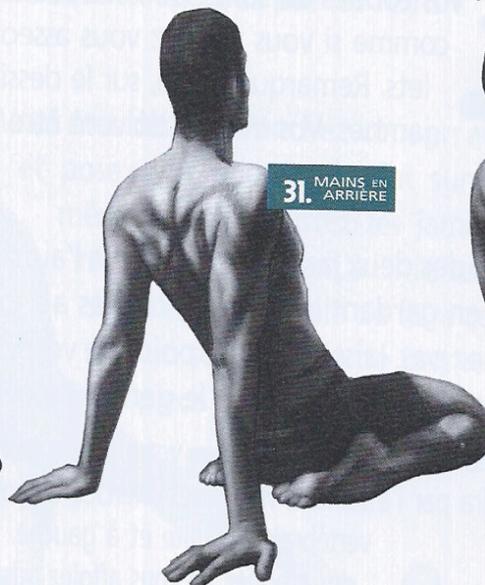
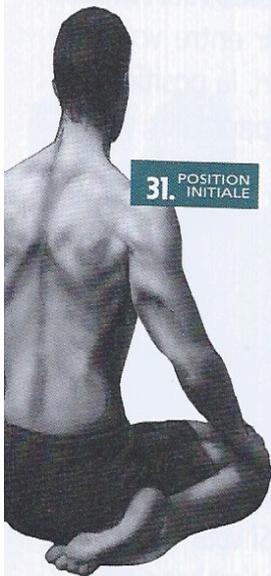
29. POSITION FINALE

## le bas du corps

- 30.** Cet exercice étire l'avant de la cuisse (quadriceps). Une jambe est tendue, l'autre est pliée. Le pied est dans le prolongement du mollet : les doigts de pied sont donc dirigés vers l'arrière et non vers le côté. Il faut vous pencher progressivement en arrière et commencer par poser au moins un coude au sol. Puis, en devenant plus souple, vous pourrez vous allonger complètement. Votre genou ne doit pas décoller. Exercez la cuisse droite et la cuisse gauche.



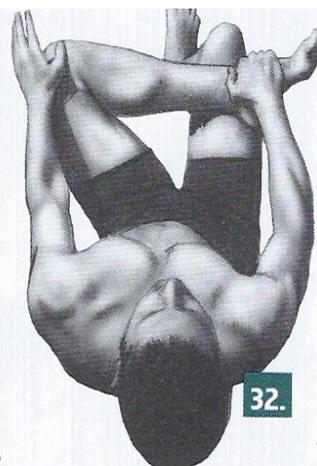
- 31.** Mettez-vous à genoux, les jambes suffisamment écartées pour que vous puissiez vous asseoir entre vos mollets. Laissez-vous aller et tentez, pour commencer, de poser vos fesses au sol. Lorsque vous y parvenez, penchez-vous en arrière. Plus vous vous pencherez, plus l'étirement sera bénéfique. Ne creusez pas trop vos reins !



L'objectif, à terme, est de réussir à se coucher sur le dos. Il faut pour cela procéder par étapes : poser les mains loin derrière soi, puis poser les coudes, puis poser les épaules. Pour revenir, il faut faire le chemin en sens inverse, étape par étape. Une fois couché sur le dos, il faudra abaisser vos reins afin de les mettre en contact avec le sol.

Comme d'habitude, à chaque séance, ne faites que ce qu'il vous est possible de faire sans chercher à atteindre immédiatement les objectifs proposés. Il faut du temps pour s'assouplir!

**32.** Couché sur le dos, votre pied droit est à plat contre un mur. Le mollet droit est parallèle au sol. Placez l'extérieur de votre cheville gauche sur la cuisse droite, à côté du genou. Tenez votre cheville avec la main droite et poussez l'intérieur du genou gauche vers le mur. Vous devez sentir l'étirement dans la fesse gauche. Etirez ensuite la fesse droite. Le bas du dos doit rester collé au sol en permanence.



**32.**

**33.** Observez attentivement la position décrite par le dessin. Le talon est légèrement décollé. Penchez-vous en avant en

évitant de décoller davantage le talon.

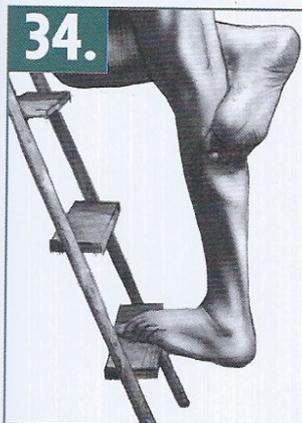
Essayez ensuite de poser le talon au sol sans revenir en arrière.

Vous devez ressentir l'étirement dans le mollet et le tendon d'achille. Exercez ensuite l'autre côté.



**33.**

**34.**



Installez le premier tiers de la plante des pieds sur une cale, sur une marche ou sur le barreau d'une échelle. Poussez ensuite vos talons vers le bas comme si vous vouliez que vos orteils viennent toucher l'avant de la jambe (le tibia). Vous devez ressentir l'étirement dans le mollet.

**35.**



Il s'agit ici d'étirer le dessus du pied. Pesez sur cet endroit en pliant si nécessaire l'autre jambe.