

SÉANCE ÉTIREMENT 1/2



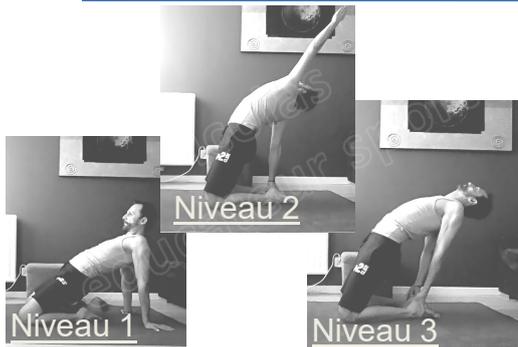
Posture du bébé cobra + chien tête en haut.

Étirement : diaphragme, iliaque, psoas, adducteurs.

Position de départ.(niveau 2) allongé, mains sous les aisselles, Durant l'inspiration, décoller visage et buste du sol pour tendre les bras après abaisser les épaules et lever le regard.

Fessier engagé. Grande mobilité du dos, à gérer suivant vos tensions.

Répéter plusieurs fois le mouvement et rester plusieurs longues respirations en haut.



Posture du chameau.

Étirement : psoas, grand fémoral, pectoraux, droit de l'abdomen.

Position de départ.(niveau 3) fesses et les mains sur les talons Durant l'inspiration, décoller les fesses du sol et garder les mains sur les talons. À chaque expiration, aller plus loin.

Fessier engagé. Grande mobilité du dos

Répéter plusieurs fois le mouvement et rester plusieurs longues respirations en haut.



Posture fente et twist.

Étirement : psoas, relâchement de la hanche, lombaires.

Position de départ.(niveau 2) genou (G) au-dessus du talon, pointe de pied retournée, genou (D) reculé le plus loin.

Durant l'inspiration, lever le bras, ajouter le twist, et sur la 2^e insp. décoller le genou (D) pour plus d'étirement dans le psoas.

Rester plusieurs longues expirations en twist.



Étirement du psoas.

Position de départ.(niveau 1), genou aligné au-dessus du talon.

Genou de la jambe arrière reculé le plus loin.

Les mains seront placées sur les fesses.

Durant l'expiration, descendre les hanches en direction du sol, effectuer une pression avec les mains vers l'avant et vers le bas.

Option rajouter une chaise, un pouf sous le pied de la jambe arrière (niveau 2)

Option ajouter un twist pour encore plus d'étirement, de mobilité.



Posture de la grenouille.

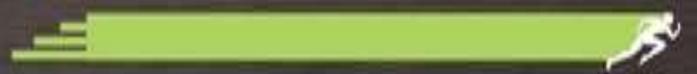
Étirement : adducteurs, ouverture des hanches.

Position de départ : genoux écartés le plus large possible, ouvrir les pieds vers l'ext., les coudes placés sous les épaules.

Durant l'expiration, pousser dans les avant-bras pour amener les fesses vers l'arrière et vers le bas.

Fessier engagé.

Rester plusieurs longues respirations vers l'arrière.



SÉANCE ÉTIREMENT 2/2



Posture de l'enfant

Étirement : extenseur du dos, trapèze.

Position de départ : genoux, tibias au sol, front au sol, les mains loin devant.

Durant l'expiration, rapprocher les fesses vers les talons, en gardant les mains loin devant.

Option : glisser un bras sous l'autre et déposer l'épaule au sol.



Buste relâché en avant.

Étirement : piriforme, nerf sciatique, biceps fémoral, vaste latéral.

Position de départ : ouvrir la hanche de la jambe avant, monter le pied le plus haut vers l'avant (alignement talon/genou).

Durant l'inspiration lever le buste et décoller la hanche du sol.

Durant l'expiration descendre le buste vers le sol et la hanche de la jambe tendue.

Option : garder la hanche au sol pour moins d'étirement.

Restez plusieurs longues expirations



Posture de l'élimination

Étirement : lombaires.

Position de départ : allongé sur le dos, genoux serrés et enveloppés avec les mains.

Durant l'expiration : rapprocher les genoux de la poitrine.

Répéter plusieurs fois le mouvement et rester plusieurs longues respirations genoux poitrine.

Durant l'inspiration, libérer la pression (genou vers poitrine)

Répéter plusieurs fois le mouvement.



Niveau 1

Posture de la torsion du ventre

Étirement : grand fessier, obliques, grand pectoral, ischio.

Position de départ : allongé au sol, genoux à haut. de hanche, bras tendus au sol, mains à hauteur d'épaules.

Durant l'expiration, basculer les jambes sur le coté et la tête à l'opposé.

Niveau 2 : tendre la jambe et presser la main pour descendre le pied proche du sol.

Niveau 3 : s'aider d'une écharpe pour tendre la jambe.



Niveau 2



Niveau 3



Étirement de l'ischio jambier

Position de départ : allongé au sol, une jambe fléchie et l'autre tendue.

Durant l'expiration, à l'aide de l'écharpe, tendre la jambe et orienter la pointe de pied vers vous pour avoir l'étirement du mollet en plus.

Répéter plusieurs fois le mouvement et rester plusieurs longues respirations en haut.

