

On commence par un échauffement

Assis confortablement au sol (sur un tapis de sol ou d'exercice), c'est un départ avec cet échauffement des épaules, des poignets et de la colonne vertébrale.

1 Effectuez des **cercles (rotations) des épaules vers l'avant** pendant 10 secondes, puis faire des cercles vers l'arrière.

10 SEC. + 10 SEC.

2 **Secouez les mains** pendant 10 secondes.

3 Entrelacez les doigts de la main gauche autour du poignet droit, puis soulevez les bras vers le plafond. Penchez-vous du côté gauche pour étirer le **le muscle grand dorsal** pendant 10 secondes. Répétez de l'autre côté.

10 SEC. PAR CÔTÉ

4 **POSTURE DE LA VACHE (DOS CREUX)** **POSTURE DU CHAT (DOS ROND)**

EN ALTERNANCE PENDANT 30 SECONDES

Dans la posture de la table (à 4 pattes), alignez vos mains avec vos épaules, et vos genoux avec vos hanches.

En creusant le bas du dos, inspirez dans la **posture de la vache. Le dos est creux.**

Expirez en arrondissant le dos pour amener le nombril vers la colonne vertébrale. C'est la **posture du chat.** Alternez ensuite le dos creux et le dos rond pendant 30 secondes.

Le retour au calme

6 **POSTURE DE L'ENFANT AVEC JAMBES EN ÉCART**

15 À 30 SEC.

En douceur et en contrôle, reprenez la posture de la table (à 4 pattes, voir **étape 4**). Écartez les genoux à environ la largeur d'un tapis d'exercice. Assoyez-vous sur vos talons pour adopter la **posture de l'enfant. Les bras sont allongés vers l'avant.** Respirez profondément et prenez ce moment pour vous détendre et relâcher le bas du dos pendant 15 à 30 secondes.

7

10 SEC.

Assoyez-vous dans une posture confortable (à genoux ou jambes croisées), puis attrapez les 2 mains à l'arrière de votre dos. Abaissez les épaules, serrez les omoplates ensemble, et si possible, soulevez légèrement les mains vers le haut. Maintenez cet étirement de la poitrine et de l'avant des épaules pendant 10 secondes.

8

15 SEC. + 15 SEC.

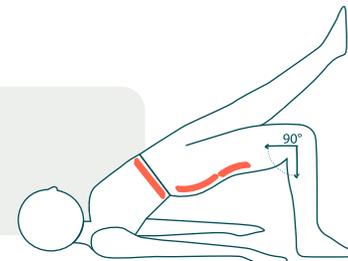
Saisissez vos épaules avec les mains opposées, par exemple en déposant le bras droit sous le bras gauche. Vous méritez ce câlin ! Approchez le menton vers la poitrine pour profiter d'un **étirement à l'arrière de la nuque.** Inspirez et expirez calmement 15 secondes, sans essayer de modifier votre respiration. Alternez ensuite les bras; le bras droit est au-dessus du bras gauche durant 15 secondes.

On se met (légèrement !) au défi avec la posture du demi-pont

5 **PRÉPARATION À LA POSTURE (HANCHES AU SOL)** **POSTURE DU DEMI-PONT (HANCHES SOULEVÉES VERS LE PLAFOND)**

ASTUCE
Engagez les muscles à l'arrière des cuisses, les fessiers et les abdominaux pour vous rendre stable dans cette posture.

VARIANTE
Pour un défi supplémentaire, tout en restant dans la posture du demi-pont, levez un pied, puis l'autre, vers le haut.



Étendez-vous sur le dos, puis amenez les talons le plus près possible des fessiers. Les pieds et les jambes sont à la largeur des hanches. Avec les bras, le long du corps, pressez contre le sol pour fournir un appui stable, puis inspirez dans la **posture du demi-pont** en soulevant les hanches vers le plafond. Expirez en déposant les hanches à nouveau au sol. Répéter la séquence **de 3 à 5 fois.**