

Séance gym à faire à la maison le matin ou le soir

- Allongée sur le dos
- Etirer alternativement les 2 côtés du corps, lentement en respirant profondément 6 fois
- Replier une jambe et la ramener contre son ventre : expirer en rapprochant doucement la cuisse du ventre, inspirer en relâchant 6 fois.
- Prendre le genou dans sa main et faire des cercles lents 3 fois d'un côté et 3 fois de l'autre
- Idem avec l'autre jambe
- Replier les 2 jambes pieds au sol légèrement écartés et basculer ses genoux d'une main sur l'autre, puis finir en torsion près du sol avec un soutien sous les jambes (main ou poing) sur 3 respirations profondes de chaque côté.
- Etirer un côté du corps avant de le courber doucement en croissant de lune sur 3 respirations. Idem de l'autre côté
- Replier les jambes, rétroverser et enrouler le dos pour décoller les fesses. Dérouler bien vertèbres par vertèbres pour reposer le dos et les fesses 6 fois.
- Ramener les genoux contre son ventre
- Mettre une sangle sous ses pieds et déplier ses jambes vers le plafond. Essayer de retrouver le creux lombaire naturel sur 3 inspirations.
- Replier les jambes, basculer sur le côté et passer à 4 pattes.
- Tendre alternativement une jambe avec bassin parallèle au sol
- Etirer son dos en reculant ses fesses loin des mains, puis s'asseoir sur ses talons et ramener mains près des genoux pour pousser dessus et dérouler doucement son dos

IMPORTANT

Mouvements lents en utilisant le rythme respiratoire : chercher la fluidité

Il vaut mieux faire moins de mouvements, ou ne choisir que certains exercices, plutôt que les faire trop rapidement sans prendre conscience des courbures naturelles du dos...