

# Séquence étirements sur chaise

---



# Rotation des articulations

---



ROTATION DES CHEVILLES



EXTENSION DES GENOUX



ROTATION DES POIGNETS



POUR LA NUQUE



TOURNER LE MOULIN



LE CHAT ET LA VACHE

# Salutation aux épaules

---



Inspirer / Expirer



Inspirer



Expirer



Inspirer



Expirer



Inspirer



Expirer



Inspirer



Inspirer



Inspirer



Expirer

# Salutation aux épaules

---

## **Posture de la montagne**

Comment : debout, pieds joints, mettez les mains en prière au niveau du cœur. Le dos est droit, les épaules détendues, le regard orienté devant vous. Pour ancrer les pieds dans le sol, commencez par soulever les orteils avant d'appuyer sur le coussinet du gros orteil, du petit orteil, et sur l'intérieur et l'extérieur du talon.

Pourquoi : la posture de la montagne est une posture d'ancrage au sol et d'intériorisation. Elle permet de se concentrer sur sa respiration, d'aligner son corps bien droit, de ressentir ses appuis. Symboliquement, elle matérialise le lien entre la Terre et le Ciel. Joindre ainsi les mains permet d'équilibrer les hémisphères droits et gauches du cerveau.

## **Salut mains levées**

Comment : dans la posture de la montagne, levez les bras au-dessus de la tête en regardant vers le ciel. Jambes tendues, ouvrez la poitrine vers le ciel et envoyez un peu le bassin vers l'avant afin d'activer les muscles de l'avant des cuisses.

Pourquoi : cette posture travaille l'étirement du diaphragme et de la cage thoracique, mais aussi la mobilité de la colonne vertébrale. Cela permet d'activer les poumons et le cœur, de diffuser de l'énergie dans les jambes et le haut du corps.

## **Posture de la chaise**

Comment : debout, pieds joints, rejoignez les mains en prière au niveau du cœur. Pliez les jambes.

Pourquoi : au-delà du bénéfice des mains jointes, plier ainsi les jambes permet de renforcer les muscles de l'avant de la cuisse, et donc de protéger davantage les genoux.

## **Extension arrière**

Comment : en gardant les jambes légèrement pliées, ouvrez les bras vers l'extérieur et montez le regard vers le plafond. Attention aux cervicales : il s'agit surtout de donner au corps une intention de mouvement, du sternum et du regard vers le haut.

Pourquoi : cette posture permet d'activer les jambes, elle place le corps dans une situation d'étirement entre le sol et le ciel. Pour bien sentir l'activation des jambes, placez une brique de yoga ou un petit coussin entre les cuisses.

## **Flexion avant debout (variation)**

Comment : depuis la position précédente, placez les bras dans le dos et attrapez vos avants-bras avec les mains. Pliez les genoux, presque jusqu'à poser le ventre sur les cuisses, et relâchez complètement la tête vers l'avant. Ensuite, poussez un peu les fesses vers le haut pour étirer davantage.

Pourquoi : Cette posture étire l'arrière des jambes, le dos et les cervicales. Le fait de placer la tête plus bas que le cœur permet aussi un afflux de sang neuf vers le cerveau, et favorise la circulation du sang.

# Salutation aux épaules

---

## **Extension arrière**

Déroulez le dos et la tête pour vous relever doucement, puis étirez les bras vers l'arrière, mains jointes. Placez les épaules en arrière pour ouvrir la cage thoracique. Gardez les genoux pliés, et levez le regard vers le haut en allongeant le cou.

Pourquoi ? L'étirement du sternum favorise la respiration, alors que le travail sur la chaîne postérieure permet de renforcer les muscles des omoplates et d'assouplir la colonne vertébrale.

## **Flexion avant debout (variation)**

Comment - Gardez les bras et les mains dans la même position, et baissez la tête vers l'avant en relâchant au maximum les cervicales. Le dos est arrondi. Gardez les genoux pliés, pour mieux soutenir le bas du dos. Comme dans la posture 5, commencez par poser le ventre sur les cuisses, avant de pousser les fesses vers le haut pour étirer davantage l'arrière des jambes.

Pourquoi – Cette flexion avant, proche de la pince avant, étire les épaules et renforce la nuque. Elle étire les jambes : vital pour ceux qui restent beaucoup assis !

## **Flexion avant debout**

Depuis la position précédente, relâchez les bras vers l'avant, genoux pliés, et relâchez la nuque.

Cette posture relâchée apaise le stress et le système nerveux. Elle permet aussi de masser le ventre et de renforcer le diaphragme.

## **Demi-flexion vers l'avant**

En gardant le dos le plus droit possible, amenez les bras devant vous à 45°. Le bout des doigts se tend vers l'avant, et les fesses se tendent vers l'arrière.

Pourquoi : en renforçant le dos et les cuisses, cette posture étire toute la chaîne postérieure.

## **Salut bras levés**

Relevez-vous en gardant le dos droit, levez les bras et le regard vers le ciel, en allongeant le cou et le haut du dos. De quoi étirer la cage thoracique et le dos, et travailler la souplesse de la colonne vertébrale.

## **Posture de la montagne**

Pour terminer, retrouvez la position dans laquelle vous avez débuté l'exercice, mains jointes près du cœur.