

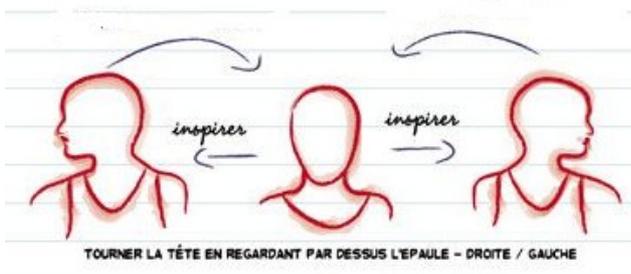
## Après l'ordi ... quelques mouvements qui font du bien



### Les yeux

Frotter les mains et quand elles sont bien chaudes les poser à plat sur les yeux et les ramener vers les tempes en étirant doucement toute la surface des yeux, des paupières, des sourcils.

Frotter vigoureusement les mains pour bien les chauffer. Mettre les mains en coupe et appliquer les paumes, les doigts et les pouces joints sur les yeux fermés de sorte que la lumière ne filtre pas. Rester ainsi de 20 secondes à 1 mn pour laisser la chaleur et l'énergie se propager dans les yeux. Peut se pratiquer tous les jours (surtout après un travail sur ordi!), indépendamment des autres mouvements....



### La tête

Assis ou debout, regarder en face de soi

En inspirant: tourner la tête vers l'épaule droite  
En expirant : ramener la tête dans l'axe

Inspir : tourner la tête vers l'épaule gauche  
Expir : ramener la tête dans l'axe



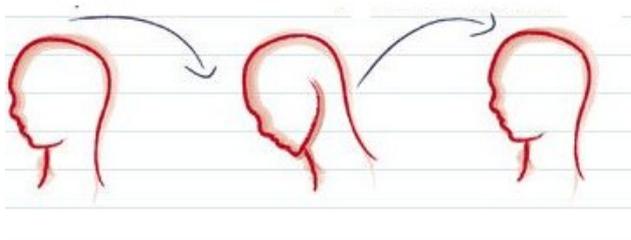
Inspir : basculer la tête vers le haut  
Expir : basculer la tête vers le bas

Puis effectuer quelques rotations :

Menton près de la gorge... tracer un cercle régulier en commençant par regarder vers la droite... puis vers le haut.. puis vers la gauche et enfin vers le bas (le menton revient près de la gorge)

tracer le cercle e, montant sur l'inspiration... en descendant sur l'expiration...

D'abord de petits cercles puis progressivement des plus grands



Veiller à garder les épaules basses....



### La nuque / les épaules

Masser la nuque et les trapèzes d'une main puis de l'autre  
Puis lisser plusieurs fois la nuque de haut en bas

Les bras détendus le long du corps ou les doigts ramenés sur les épaules ouvertes ...effectuer plusieurs rotations des bras de l'avant vers l'arrière

### Le dos

Debout, bras le long du corps

Inspir : monter les bras par les côtés, joindre les mains, croiser les doigts, index tendus

En rétention : étirer le dos vers le haut

Expir : Incliner le buste vers la gauche

Inspir : Revenir dans l'axe

Expir : Incliner le buste vers la droite

Inspir : revenir dans l'axe

Pratiquer plusieurs fois de chaque côtés puis...

Sur une expiration : décroiser les doigts, tourner les paumes de mains vers l'extérieur, ramener doucement les bras le long du corps dans un grand cercle



### Étirement en équilibre

Inspiration : monter les bras par les côtés, en même temps monter sur les orteils

En rétention poumons pleins : étirer le corps

En expirant : tourner les paumes vers l'extérieur, redescendre les bras par les côtés et poser progressivement les talons au sol.

Pratiquer plusieurs fois en dynamique



### ou...étirement en assise

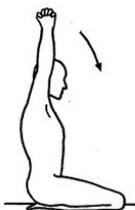
En assise sur les talons (ou en tailleur), croiser les doigts devant le bas ventre, bras tendus..

Inspiration monter les bras à la verticale, retourner les paumes de mains vers le haut. Regarder devant soi...

En rétention poumons pleins : étirer sans cambrer.

expirer en redescendant lentement les bras tendus. En fin d'expiration, les mains sont de nouveau près du bas ventre, retourner les paumes vers le haut.

Pratiquer 3 fois ou plus en synchronisant mouvements et souffles.



Inspir ..... Rétention.....expir

Vous pouvez placer des temps :

par ex : 4-5 secondes pour une inspiration  
4-5 secondes de rétention  
8-10 pour l'expiration...

### **Détente du dos et des épaules....**

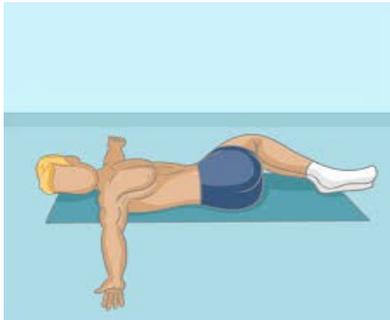
Enrouler progressivement le dos sans décoller les fessiers des talons



Ramener les bras le long du corps ou sous le front (dos d'une main au sol, poing dans la main, front sur le poing...)  
Se relaxer quelques instants

### Allongé sur le dos... **quelques torsions.**

Faire glisser les bras au sol pour les placer dans le prolongement des épaules (ou plus bas si les épaules sont sensibles), dos des mains contre le sol, jambes pliées, pieds à plat écartées de la largeur du bassin,



Expiration : descendre les genoux en douceur vers la gauche tout en faisant glisser l'arrière de la tête au sol pour regarder vers la droite  
Inspiration : ramener jambes et tête dans l'axe en douceur...

Pratiquer plusieurs fois, puis ramener les bras le long du corps et....

...jambes allongées, pliées ou en appui contre un mur...



Rester quelques instants attentif au va-et-vient du souffle...



Pour s'installer :

Se rapprocher le plus possible du mur, basculer pour venir s'allonger, glisser un petit coussin sous le bassin et placer les jambes tendues en appui contre le mur...