

Votre 3e publication: Comment débuter une journée sans tension dans le dos ? **3 exercices en 3 minutes**



**La règle d'Or: A mon réveil, Je reste détendu(e)
Et
Je m'étire pour effacer les raideurs de mon dos.**

Restez détendu(e)

Votre corps doit rester détendu malgré la douleur ou la peur de la douleur. Vous devez prendre confiance dans vos mouvements. Si un geste est douloureux, essayez d'améliorer votre position ou d'accomplir la même action d'une autre façon, mais ne raidissez pas votre dos.

Assouplissez-vous au réveil : les principes

Dans un premier temps il va falloir rendre leur souplesse et leur longueur aux muscles de votre dos afin de lever les contraintes qu'ils appliquent sur votre colonne vertébrale. Pour cela vous pouvez faire les exercices d'étirement de la colonne dorsale, cervicale et lombaire.

Attention: il est important de réaliser les 3 exercices proposés à l'aide de mouvements lents et continus. Evitez tout mouvement saccadé ou les à-coups (qui sont sources de micro-traumatismes)

Respirez bien à fond lors de ces 3 exercices : la respiration favorise l'activité musculaire et met elle-même en action de nombreux muscles.

Assouplissez / Réveillez : 3 exercices au lever En 3 Minutes max

N°1 : Mon ventre respire...

Modalités :

-Allongé(e) sur le dos, jambes tendues, bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains tournées vers le haut.

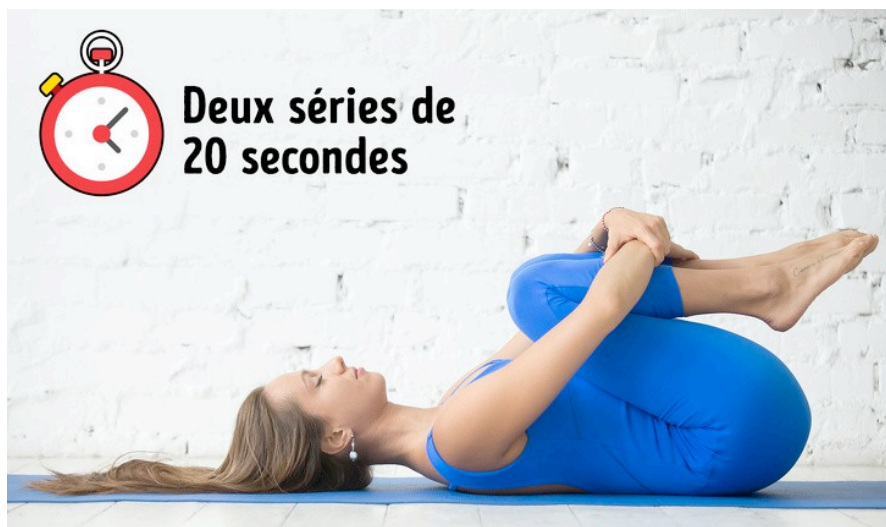
Gonfler le ventre en inspirant et rentrer le ventre en expirant.
Ce mode de respiration est dit « ventral » ou « physiologique »

-Vous pouvez le faire aussi en position assise sur une chaise au petit dej. Les jambes sont écartées de la largeur du bassin (pas de jambes croisées).

Sans oublier votre Auto-grandissement



N°2 : L' Enroulé(e) sur le dos

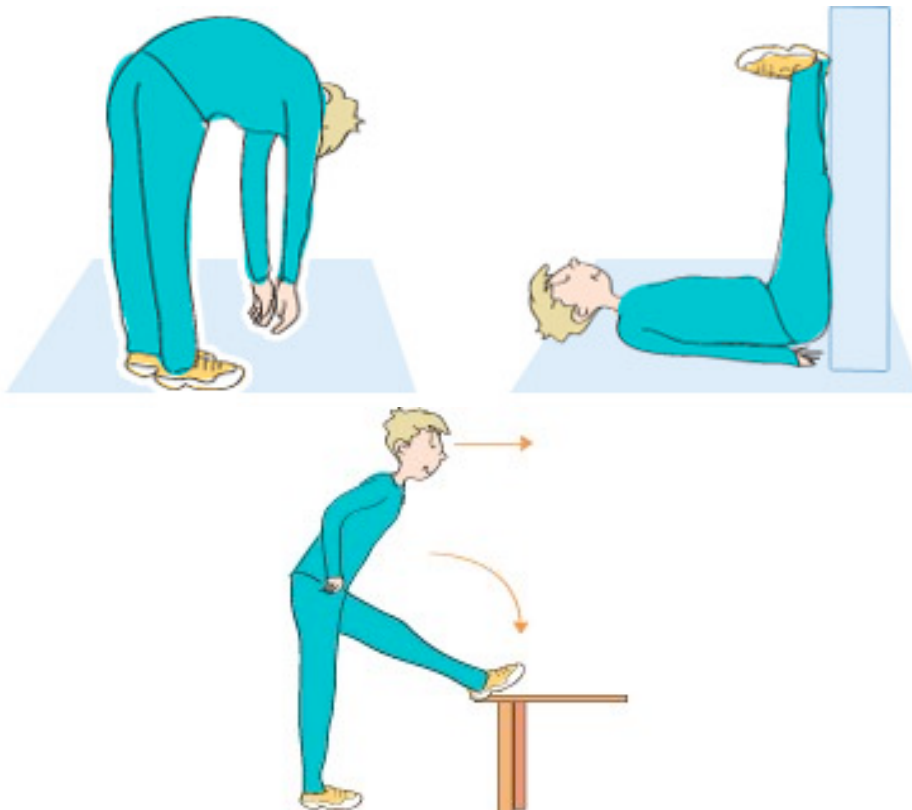


Étapes :

1. Allonges-toi sur le dos.
2. Replis les deux jambes et places tes mains sur les genoux.
3. Maintenant, ramènes tes jambes vers ta poitrine avec l'aide de tes mains. Tu dois appuyer les jambes sur ton buste jusqu'à sentir la tension dans la partie inférieure du dos et dans les hanches.
4. Maintiens cette position durant 20 secondes et répètes cette série de 20 secondes. NB : Ecartes un peu tes genoux, si tu es gênée par la posture.

N°3 : Assouplissement des ischio-jambiers

Tu as le choix dans les exercices (voir les 3 dessins ci-dessous) ! Peu importe celui que tu choisiras cela doit se faire sans aucune douleur. L'important étant de garder les jambes tendues et de bien expirer pendant l'effort. Restes dans la posture au moins 2X20 secondes.



Et promis, tout compris, ça prend 3' max.



Sandra