

## Réveil corporel : exercices

### Exercices complémentaires

octobre novembre décembre janvier février mars avril mai juin

(+++ option 1-2-3: pour plus d'efficacité )

**Le pendule** : bras en haut, en bas, la tête et les yeux suivent les mains, je pointe les pieds au sol.

Puis pivoter latéralement à droite, à gauche, tête suit, les yeux regardent loin derrière.

Bras en haut, en bas, sur la pointe des pieds, plier genoux 3 fois, puis 3 fois jusqu'en haut et en bas, on reste en bas jambes légèrement tendues, **saisir coudes avec les mains**, descendre en soufflant, étirer une épaule vers l'avant, puis l'autre, 3 fois ; saisir une cheville et s'étirer 15s, puis l'autre.

Mains au sol, plier déplier les genoux 3 fois, puis position assise coudes sur les genoux 5s, **2 remplacé par mains sur les genoux 5s, avancer une épaule, puis l'autre, lever le talon droite et gauche, puis les 2 en même temps équilibre, squat hindou** 20s, ( **+++ la grenouille** ), puis se relever doucement, finir avec les épaules en arrière.

Debout bascule du bassin, antéversion, rétroversion, on reste en rétroversion, bassin vers l'avant (abdos fessiers périnée activés, les 3 pafs ), rouler les épaules en avant, en arrière, lever les épaules et les baisser en tirant les mains vers le bas, **marche du pingouin, debout bassin fixe rotation du buste à droite à gauche bras pliés à l'horizontale**, ; lever les bras tendus en avant au-dessus de la tête, et les tendre par le bas en arrière, en gardant les épaules basses, puis tourner les bras en arrière et en avant, bras tendu contre buste bloqué par l'autre bras pour étirer omoplate, idem autre bras.

Debout abdos fessiers périnée contractés, mains dans le dos, épaules basses, tête en haut, en bas, puis à droite, à gauche, puis oreille épaule à droite et à gauche, puis demi-tour droite - gauche – droite, par en bas et par devant ; tête en bas, **mains sur la tête**, coudes devant, étirés, puis main par-dessus la tête posée sur la tempe opposée, incliner la tête de côté, à droite, puis à gauche.

**Position schuss**, sur la pointe des pieds, mains en l'air, on jette ses problèmes au sol, les fesses en arrière, genoux pliés, 3 fois.

**La cigogne** : Equilibres : sur un pied, lever l'autre jambe à l'équerre en fixant un point, mains et pied levé font 5 tours dans chaque sens, puis danseuse genou coté 5s, puis avion bras derrière 5s, **bras devant 5s ; idem sur autre pied.**

### Salutation au soleil :

Exercice à faire 2 fois :

**Le plongeon** : décoller les talons, lever les bras en haut et sur les côtés, pencher de l'avant, 5s, plier les genoux, mains au sol, avancer les mains (**l'ours**), **chien tête en bas**, on fait la pyramide ou la montagne, mains et pieds écartés 15s, **ramener un pied au milieu, lever l'autre à la verticale, puis idem en changeant de pied,**

**la planche** 10s , **ramener genou devant, genou épaule, genou croisé vers coude, croisé pied droite et gauche ,( +++ rester sur la pointe des pieds )ou genoux,**

**bras écartés 10 pompes biceps, à genoux, mains sous les épaules 10 descente des coudes au sol, triceps ;**

Allongé sur le ventre, (**le chien qui fait pipi**) genou relevé, pivoter bassin d'un quart de tour, allonger la **jambe en porte à faux au-dessus de l'autre, idem autre jambe** ; 2 bras devant cambré position (**chien tête en haut**) **lever les pieds +++option** ; étirement (**le chat**) fessier en l'air tête au sol bras devant,

coudes au sol ; étirement de l'épaule, soulever un bras, tête au sol, autre bras posé au sol sous le corps et étiré, idem autre bras.

Gainage face : allongé face au sol, en appui sur les coudes et les genoux ( **+++option sur les pieds**): 20 secondes, **un bras en l'air 3s, autre bras en l'air 3s, une jambe en l'air 3s, autre jambe en l'air 3s, bras et jambe opposés en l'air 3s, autre bras et autre jambe en l'air 3s** ;

Gainage côté : appui latéral sur coude, 20 élévations, **puis 3 fois bras en l'air, bras sous les côtes, puis 3 fois coude genou joints tendus** ; idem autre côté.

Étirement du psoas : jambe avant genou plié, appui sur les mains à côté pied, bien tendre jambe arrière, **poser les coudes au sol**, ; saisir cheville arrière avec main, opposée si possible, pour étirement quadriceps ; genou avant plié sous le corps et étirement avec les bras devant ; idem autre jambe

Dorsaux : allongé sur le ventre, lever de buste 20 fois, les bras le long du corps, ( **+++option : ou les mains à la tête et jambes levées** ) ;

**L'arc** : saisir chevilles avec les mains (écarter jambes pour plus de facilité), se cambrer 15 s.

**Pose de l'enfant** 20s ; à genoux , assis sur ses pieds, tête au sol, bras le long des tibias, **massage du crâne**,

dos creux, dos rond 3 fois ; buste redressé bras pendants mains au ras du sol, étirer épaules en avant (une, puis l'autre, puis l'une, puis l'autre, 3 fois) **, mains dans le dos étirer pectoraux, étirer biceps, étirer triceps (main derrière tête, coude plafond, tirer avec autre main en penchant côté opposé**

**Le papillon** : assis dos droit, pieds face à face vers coccyx, écarter genoux vers extérieur, buste droit légèrement penché vers l'avant 15s ; pieds plus avancés buste droit penché **avec les bras sous les jambes (pose Domie)**, 15s ; attraper orteils (ou chevilles) avec mains et tendre les jambes 15s, avancer une pointe de pied et sa main de quelques cm, puis l'autre, puis l'un, puis l'autre.

Assis jambes écartées dos droit mains derrière en appui, tête vers le haut et avant, puis devant en gardant dos droit, avancer les mains, puis gratter quelques cm d'une main, puis de l'autre, puis de l'une, puis de l'autre, puis des deux ; saisir orteils de chaque pied (ou chevilles si pieds trop loin) , face à une jambe, on attrape avec les mains la cheville, tirer pour pencher buste en avant 15s ; redresser le buste ; 15s, poser le bras homologue à l'intérieur de la jambe, basculer buste latéralement, autre bras arrondi au-dessus en position crawl 15s.

Assis, une jambe croisée au-dessus de l'autre, bloquer genou avec coude opposé, pivoter buste côté jambe du dessus **+++ option : épaules parallèles à la jambe tendue**), poser autre bras derrière en regardant tête droite regard vers le plafond pour étirer les chaînes croisées, idem autre côté.

Assis au bout de la serviette, jambes pliées, mains sur les genoux, souplesse du bassin, dos creux - dos rond, équilibre sur le coccyx, petit balancement latéral de massage, s'allonger lentement ; **jambes en l'air (mouvement mimi) 20 ciseaux**, (pose de la vache) croisées les jambes au niveau des genoux, tirer les jambes vers l'extérieur, **+++option : plier les genoux et amener les pieds vers le sol** ) ; idem dans l'autre sens.

Une jambe est amenée sur le buste, l'autre allongée légèrement vers l'extérieur, plier la cuisse sur le buste 15s ( **+++option : allonger la jambe**), genou vers le plafond, ouvrir la cuisse vers l'extérieur 15s ( **+++option : allonger la jambe**, genou vers le plafond, plier la cuisse vers l'intérieur 15s, la ramener, genou plié, en oblique vers l'épaule opposée 15s, puis l'allonger au sol ; même exercice avec l'autre jambe.

Abdos : couché, jambes pliées, pieds au sol écartés: 20 levers de buste, 20 bascules à droite et à gauche ; jambes à l'équerre : idem, en pédalant sur les bascules latérales ; jambes levées verticales 10 **ou 20 petits** levers de bassin, 10 ou **20 bascules** à droite et à gauche

Étirement des abdos : couché, genoux pliés sur le buste, bras en croix, basculer genoux de côté, tête tournée de l'autre, garder les 2 épaules au sol le plus possible ( +++option : allonger jambe du dessus ), revenir doucement, idem autre côté, revenir doucement.

Fessiers : couché, jambes pliées, bras le long du corps, genoux écartés, 10 levers du bassin, fin en haut genoux joints, puis 10 ouvrir fermer genoux bassin en haut, fin genoux joints, puis 10 levers du bassin genoux serrés fin bassin en haut : bras rasant sol vers l'arrière, reviennent vers l'avant, levés vers le plafond, posés au sol derrière tête, descendre lentement dos vers le sol une vertèbre après l'autre bras bloqués, puis relever lentement le bassin, ramener bras au sol par le plafond, et refaire l'exercice, reposer le bassin au sol.3 fois.

Genoux sur la poitrine pied Flex, inspirer, ramener coccyx au sol, souffler, 3 fois, puis croiser les pieds, saisir extérieur des pieds avec mains en passant entre les genoux, pousser vers le haut en gardant le coccyx au sol (étirement des abducteurs, des adducteurs et des fessiers) ; idem en croisant les pieds dans l'autre sens, (avec la chandelle dans le vent juste avant chaque mouvement).

Pose du (bébé heureux) : (avec la chandelle dans le vent juste avant le mouvement). écarter les jambes, genoux pliés de chaque côté des côtes, tenir ses pieds avec ses mains, léger basculement de droite à gauche pour massage dorsal doux.(+++ option jusqu'au sol).

Massage du carré des lombes : les genoux pliés font des ronds dans un sens (côté droit, fesse droite, coccyx, fesse gauche, côté gauche), puis dans l'autre, 5 allers retours.

Étirement « matinal » : allonger bras écartés au-dessus tête et jambes écartées et s'étirer.

Respirations (3 fois chacune), en position préférentielle individuelle (couché jambes pliées ou tendues, assis) : thoracique (5 inspirations par le nez, 10 expirations par la bouche), abdominale (idem), consciente 3 fois (inspirer et expirer par le nez, une narine, puis l'autre), alternée 3 fois ; se rasseoir doucement ; Manoeuvre Valsalva. .décompresser les tympans ; se relever doucement.

Finir comme au début, lever des bras et tourner le buste.

Bravo