

A l'aise sur la Chaise

Partie 1 – Respiration et nuque

Une séquence à pratiquer assis, au bureau ou ailleurs. Elle travaille sur tout l'axe de la colonne vertébrale et de la tête au pieds. A pratiquer lors de longues périodes en position assises pour se détendre et se remettre dans son axe. Cette première partie se concentre sur la respiration complète et les mouvements de la nuque.



1

Assis à l'avant de votre chaise. Les genoux légèrement écartés, les pieds bien à plat sur le sol. Talons dans l'alignement des genoux. Reculez les fessiers vers l'arrière en les saisissant des mains pour s'asseoir sur les os derrière le fesses. Rentrez légèrement le menton pour étirer les cervicales. Toute la colonne vertébrale est étirée. Mains posées sur les genoux, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

2

Inspirez par le nez, emplissez les poumons d'air jusqu'à ressentir une légère tension dans le dos. Expirez naturellement en relâchant cette zone. Refaites cette respiration deux fois à votre rythme. Concentrez-vous sur la zone au milieu du dos.



3

Prenez de l'air par le bas des poumons, le ventre se gonfle à l'inspiration et se rétracte à l'expiration. Vous pouvez poser les mains sur le ventre pour vous aider. Refaites cette respiration deux fois



4

Inspirez et à l'expiration rétractez le ventre. Inspirez en gardant le ventre rétracté pour sentir les côtes qui se dilatent sur les côtés. Expirez. Vous pouvez poser les mains sur les côtes flottantes pour vous aider. Refaites cette respiration deux fois.



5

Mains jointes devant la poitrine, inspirez par le bas ventre puis expirez rétractez le ventre, inspirez en gardant le ventre rétracté, écartez les côtes, montez les bras vers le ciel et sentez les clavicules se soulever. Expirez en ramenant les mains sur les côtés. Refaites cette respiration deux fois.



6

Faites une respiration complète en commençant par le ventre, puis thorax et enfin les clavicules. Expirez de bas en haut. Refaites cette respiration deux fois.



7

Posez les mains à plat sur les genoux. Expirez en ramenant le menton vers la poitrine. Les épaules et le cou sont détendus. Inspirez et ramenez la tête vers l'arrière, menton vers le ciel. Concentrez-vous sur la détente des cervicales. Refaites cet exercice deux fois à votre rythme.



8

Inspirez en redressant la colonne vertébrale et la nuque. Expirez, tournez la tête vers la droite sans bouger le reste du corps. Regarder par dessus votre épaule droite. Inspirez ramenez la tête dans son axe. Expirez, tournez la tête vers la gauche sans bouger le reste du corps. Regarder par dessus votre épaule gauche. Inspirez ramenez la tête dans son axe. Refaites cet exercice deux fois à votre rythme.



9

Inspirez en redressant la colonne vertébrale. Expirez en descendant lentement l'oreille droite vers l'épaule droite. Le reste du corps est détendu. Inspirez en ramenant la tête dans son axe vertical. Expirez en descendant lentement l'oreille gauche vers l'épaule gauche. Détendez bien les épaules. Inspirez en ramenant la tête dans son axe vertical. Refaites cet exercice deux fois à votre rythme.



10

Expirez en ramenant la tête vers l'avant, menton vers la poitrine. Inspirez, ramenez l'oreille droite vers l'épaule droite, expirez ramenez la tête au centre vers l'avant puis inspirez oreille gauche vers l'épaule gauche. Continuez le mouvement de manière fluide, et après trois balancements réduisez l'amplitude du mouvement jusqu'à ramener la tête immobile au centre. Inspirez relevez la tête.



11

Faites rouler la tête autour des épaules. Inspirez avec la tête vers le haut et expirez avec la tête vers le bas. Faites cet exercice trois fois dans un sens puis trois fois dans l'autre.



12

Croisez les doigts derrière la tête au niveau de l'occiput. L'arrière de la tête repose dans les paumes des mains. Écartez les coudes, la tête pousse les mains et les mains résistent. Inspirez en étirant l'arrière de la tête vers le haut avec vos mains. Expirez naturellement. Refaites cet étirement deux fois à votre rythme. Ressentez l'étirement de la colonne vertébrale et des cervicales.

