

A l'aise sur la Chaise

Partie 3 – Bas du dos et colonne vertébrale

Une séquence à pratiquer assis, au bureau ou ailleurs. Elle travaille sur tout l'axe de la colonne vertébrale et de la tête aux pieds. A pratiquer lors de longues périodes en position assises pour se détendre et se remettre dans son axe. Cette deuxième partie se concentre sur la mobilisation du bas du dos et de la colonne vertébrale.



25

Assis à l'avant de la chaise, dos droit, inspirez et montez la jambe droite parallèle au sol dans le prolongement de la hanche.

Respirez trois fois en gardant la jambe tendue

Sur une expiration ramenez la jambe droite au sol.

Refaites la même chose avec la jambe gauche.

26

Assis à l'avant de la chaise, dos droit, inspirez et montez la jambe droite parallèle au sol dans le prolongement de la hanche. Expirez, envoyez le souffle dans le sol..

Respirez trois fois en ramenant les orteils vers vous à l'inspir (pied flex) et en les pointant à l'expir.

Inspirez et, sur l'expiration, ramenez la jambe droite au sol.

Prenez une profonde inspiration et une profonde expiration puis refaites l'exercice avec la jambe gauche.



27



En inspirant, soulevez légèrement les fesses, buste légèrement en avant, bras le long du corps. Expirez, envoyez le souffle dans le sol. Inspirez et levez les bras vers le ciel, alignés avec le buste.

Respirez naturellement dans la posture à trois reprises, en ressentant l'étirement de l'arrière des jambes et des abdominaux profonds. Puis sur une inspiration tendez les jambes et mettez-vous debout, ramenez les bras.

28

Inspirez, levez les bras à la verticale, paumes vers l'avant. Expirez en penchant le buste vers l'avant à partir de la taille pour poser les mains au sol si possible. Relâchez la tête, jambes tendues, coccyx vers le ciel. Inspirez en envoyant le souffle vers les lombaires. Expirez, détendez les lombaires et l'arrière des jambes. Restez sur trois respirations.

En inspirant, redressez vous lentement, bras vers l'avant, puis expirez et allongez les bras.



29



Inspirez, levez les bras à la verticale, paumes des mains jointes.

Arquez le buste vers l'arrière. Expirez et redressez le buste, bras toujours tendus vers le ciel. Inspirez, rentrez légèrement le menton, sentez l'alignement vertical du corps, du bout des doigts aux pieds, rentrez le ventre et ramenez le pubis vers le nombril.

30

En expirant et en gardant les bras tendus vers le ciel, asseyez-vous lentement sur la chaise, les bras, le buste et la tête toujours alignés.

Inspirez et sur l'expiration descendez les bras sur les côtés.



31



Assis à l'avant de la chaise, posez les mains sur les genoux.

Expirez, appuyez les mains, poussez le nombril vers la colonne, arrondissez le dos, ramenez le menton vers la poitrine, ressentez l'espace entre les omoplates. Inspirez, allongez la colonne vertébrale, dégagez les épaules vers l'arrière, levez la tête.

Faites ce mouvement trois fois lentement et trois fois rapidement.

32

Placez la main droite derrière la fesse droite, doigts vers le dossier et la main gauche sur le genou droit. Inspirez, allongez la colonne vertébrale. Expirez, tournez le buste et la tête vers la droite pour regarder par-dessus l'épaule droite. Restez à poumons vides puis revenez à l'inspiration.

Refaites le mouvement de l'autre côté.

Vous pouvez aussi respirer dans la posture à trois reprises.



33



Amenez le genou droit au dessus du genou gauche et enrroulez votre pied droit derrière la cheville gauche. Passez le bras gauche par-dessus le droit, au niveau de l'intérieur du coude. Enroulez-le bras gauche autour du droit et joignez les paumes des mains, pouces vers vous.

Plaquez autant que possible les paumes des mains. Restez dans la position pendant trois respirations, puis relâchez.

Refaites la posture de l'autre côté.

34

Posez le pied gauche sur le genou droit, laissez aller le genou gauche vers le sol. Attrapez le tibia gauche avec les deux mains. Inspirez et allongez la colonne vertébrale, nuque allongée, menton légèrement rentré. Expirez, rétractez le ventre, penchez le buste vers l'avant en écartant les coudes et en gardant le dos droit. Inspirez, remontez le buste, expirez, ramenez la jambe gauche au sol.

Refaites le mouvement de l'autre côté.



35



Inspirez et levez la jambe droite pliée, genou vers la poitrine. Croisez les mains sur le genou puis en expirant et écartant les coudes, ramenez le genou vers la poitrine et le front vers le genou. Restez à poumons vides.

Inspirez, relâchez les bras, ramenez la jambe.

Refaites le mouvement avec la jambe gauche.

36

Posez les mains sur les genoux. Rentez légèrement le menton et redressez la colonne vertébrale.

Détendez le visage, la nuque, les épaules, les bras, les jambes.

Respirez naturellement en vous concentrant sur l'axe vertical de la colonne vertébrale à l'inspir et sur la détente totale du corps sur l'expir.

