

## LES 7 ANTI-STRESS

C'est la conscience que l'on met dans les exercices qui leur donnent en grande partie leur efficacité.

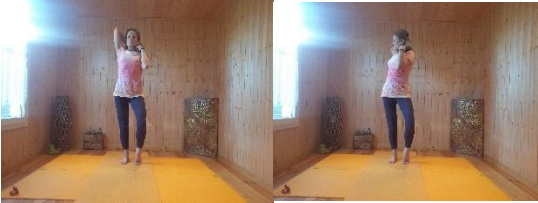
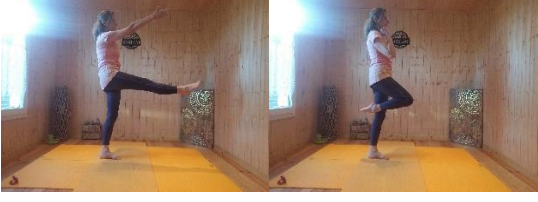

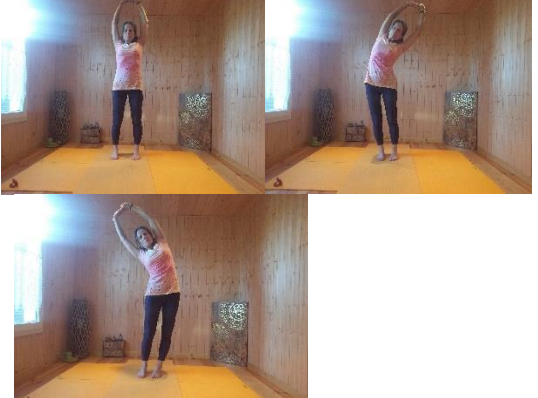
Debout sentir ses pieds, masser le dessus des orteils puis les étirer, tamponner le sol.



Laisser les mains glisser le long des cuisses et les poser sur les rotules, effectuer trois rotations dans un sens puis l'autre,

Mobiliser les hanches dans une translation du bassin les mains posées sur les côtés des têtes des fémurs,

Mobiliser les épaules : trois rotations externes ; trois rotations internes

Mobiliser la tête : extension de la nuque en partant de la poitrine, incliner la tête côté droit et effectuer trois rotations, puis idem côté gauche.

<p>1- MOBILISATION DES EPAULES ET DES HANCHES – POSITIF/JOYEUX</p> <p>Poings à demi fermés, pouces à l'attache des bras sous les clavicules (point n°1 du méridien d'acupuncture des poumons) ; en montant le coude droit, effectuer un grand mouvement circulaire côté droit en même temps que vous montez sur les orteils du pied gauche sur <b>l'inspiration</b>. A <b>l'expiration</b>, le coude descend, vous posez la plante du pied gauche au sol, retour à l'avant ; puis effectuer un geste identique à gauche.</p> <p>A effectuer : X 3 d'un côté et de l'autre pour commencer</p>	
<p>2- REVEILLER LES ENERGIES – LIBERATEUR</p> <p>Tendre le bras droit à l'horizontale en l'étirant au maxi à <b>l'inspiration</b>, en même temps étirez la jambe droite au maxi.</p> <p>Sur <b>l'expire</b> : relâchez le bras en repliant vivement le coude pour venir frapper à l'attache du bras avec le poing, en même temps repliez vivement le genou pour rapprocher le talon de la fesse.</p> <p>A effectuer : X 3 d'un côté et de l'autre pour commencer</p>	
<p>3- ETIRER LE BUSTE- DISSIPE LA TRISTESSE</p> <p>Croiser les doigts en avant du bassin pour les élever au-dessus de la tête, à <b>l'inspire</b>, poussez les mains vers le haut en étirant les bras - coudes légèrement flexes- ; sur <b>l'expire</b>, ramenez les mains vers le sommet de la tête.</p> <p>NB : si vous avez des douleurs au poignets, mettre les mains en contact pour la pratique de cet exercice ;</p> <p>A effectuer : X 3 ; bon à pratiquer le matin après s'être levé</p>	
<p>4 - ETIRER LES FLANCS – BON EN CAS DE TENSIONS/ FACILITE LE TRANSIT INTESTINAL</p> <p>Pratique idem ci-dessus pour commencer, bras étirés au-dessus de la tête sur <b>l'expire</b>, déplacer le poids du corps sur le pied droit, en <b>inspirant</b>, inclinez le buste latéralement côté gauche pour étirer au maxi le flanc droit, <b>expirez</b> en revenant dans l'axe ; et pratique identique de l'autre côté.</p> <p>NB : soyez attentif à rester dans le même plan, comme si vous étiez contre un mur et gardez l'extension maximale des bras durant tout le mouvement ;</p> <p>A effectuer : X 3 d'un côté et de l'autre</p>	

<p>5 - FLECHIR LE BUSTE - CONFIANCE/ENERGIE – MUSCLE LE BAS DU DOS ET OUVRE LA CAGE THORACIQUE</p> <p>Placez les mains sur les hanches, les doigts vers l'avant, les pouces à l'arrière et sur <b>l'inspire</b>, « grandissez » en partant de la poitrine et inclinez le buste vers l'arrière, poids du corps dirigé vers les orteils ; à <b>l'expiration</b>, revenez à la verticale et inclinez-vous vers l'avant en étirant le dos et l'arrière des jambes et en veillant à étirer tout le dos et sans rechercher à descendre trop bas ! Remontez à la verticale en <b>inspirant</b>.</p> <p>A effectuer : X 3 en respectant la synchronisation du souffle</p>	
<p>6 – S'ÉLEVER SUR LES ORTEILS – RECENTRE</p> <p>Conscience de l'appui des pieds au sol, mettre les mains aux hanches puis en <b>inspirant</b>, s'élever sur les orteils.</p> <p>NB : Evitez de cambrer en montant, étirez le cou et gardez le regard « loin » devant vous</p> <p>A effectuer : X 3 respirations complètes avant de redescendre, en <b>expirant</b>, sur les plantes des pieds.</p>	
<p>7 - SECOUER LE CORPS – LÂCHER PRISE</p> <p>Plier les genoux et venir poser le ventre sur les cuisses, <b>inspirez</b> profondément, puis <b>expirez</b> par la bouche en secouant vigoureusement les bras et jambes. Relâchez bien tout le corps. A pratiquer X 3</p>	