

A l'aise sur la Chaise

Partie 2 – Épaules et milieu du dos

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 deuxième partie se concentre sur la mobilisation des épaules et du dos.



13

Posez les mains à plat sur les genoux. Inspirez et montez les épaules vers les oreilles, au maximum. Expirez, relâchez les épaules. Refaites cet exercice deux fois.

Puis refaites l'exercice trois fois avec l'épaule droite et trois fois avec l'épaule gauche

14

Inspirez en montant les deux épaules vers le haut. Roulez les épaules vers l'arrière en rapprochant les omoplates. Expirez en descendant les épaules, roulez les épaules vers l'avant puis inspirez en ramenant les épaules vers le haut. Faites l'exercice encore deux fois, nuque allongée, tête immobile.

Puis refaites le trois fois dans l'autre sens (haut, avant, arrière).



15

Croisez les doigts derrière la tête au niveau de l'occiput. Inspirez en reculant les coudes vers l'arrière, les omoplates se rapprochent au maximum. Sentez l'ouverture à l'avant du corps, au niveau du sternum.

Expirez en rapprochant vos coudes l'un vers l'autre, vers l'avant. Les omoplates s'éloignent l'un de l'autre, sentez l'espace qui se crée entre les omoplates.

Refaites cet exercice deux fois.

16

Placez les bras en chandelier. Inspirez et étirez les coudes vers l'arrière en rapprochant les omoplates.

Expirez et rapprochez les deux coudes, les avant-bras et les mains, devant le visage, sentez l'espace entre les omoplates.

Refaites ce mouvement encore deux fois.



17

Assis à l'avant de votre chaise, allongez la nuque et détendez les épaules.

Posez la main gauche entre les omoplates, dos de la main vers le dos. Inspirez, levez le bras droit vers le ciel, puis expirez pliez le bras droit et attrapez les doigts de la main gauche avec ceux de la main droite. Si vous n'y arrivez pas utilisez une lanière ou une écharpe. Respirez naturellement dans la posture puis faites le mouvement de l'autre côté.

18

Levez les deux bras à la verticale, croisez les doigts, pointez les index.

Inspirez en redressant la colonne vertébrale, allongez la nuque. Expirez et penchez le buste vers la droite.

Sentez l'étirement de tout le côté gauche.

Inspirez en redressant le buste,

expirez en penchant le buste de l'autre côté.

Refaites ce mouvement deux fois de chaque côté.



19

Levez les bras à la verticale puis saisissez le coude gauche avec la main droite et vice versa. Reculez bien les bras à l'arrière de la tête. Expirez et penchez le buste vers la droite.

Sentez l'étirement de tout le côté gauche. Inspirez en redressant le buste.

Saisissez le coude droit avec la main gauche et vice versa, puis expirez et penchez le buste vers la gauche. Inspirez en redressant le buste.

Refaites ce mouvement deux fois de chaque côté.

20

Posez la main droite sur le bord de la chaise. Inspirez et levez le bras gauche à la verticale. Basculez le buste vers la droite en expirant, pliez légèrement de coude droit et appuyez bien sur la main droite pour renforcer l'étirement du flanc gauche. Inspirez en redressant le buste.

Recommencez le mouvement de l'autre côté.

Refaites ce mouvement deux fois de chaque côté.



21

Inspirez, levez les bras à la verticale, paumes vers l'avant. Expirez en penchant le buste vers l'avant pour le poser sur les cuisses, laissez retomber les bras sur les côtés. Relâchez la tête, les épaules, les bras, tout le corps.

Inspirez en envoyant votre souffle vers les lombaires.

Expirez, détendez les lombaires. Respirez naturellement en envoyant le souffle dans les lombaires (trois fois).

Lentement, en inspirant, redressez la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre, redressez la tête en dernier.

22

Croisez les mains derrière le dos, inspirez.

Puis expirez et penchez le buste vers l'avant comme dans la posture précédente, montez les bras tendus le plus possible.

Respirez naturellement à trois reprises, puis remontez sur une inspiration et relâchez les bras.



23

Assis à l'avant de la chaise, placez les mains à l'arrière des fessiers, doigts vers le dossier.

Inspirez, appuyez sur les mains, tendez les bras, ouvrez le buste, tête vers l'arrière, rapprochez les omoplates. A l'expiration revenez.

Si vous avez des problèmes de cou, gardez le menton vers la poitrine.

24

Posez les mains sur les genoux. Rentrez 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 à l'expir.

