

Harabesque

DEMARRER LE PRINTEMPS EN PLEINE FORME

Défis de la semaine n°1

④ S'étirer pour mettre en mouvement l'énergie à l'intérieur de votre corps

Position assise, genoux sur le côté, plantes des pieds l'une contre l'autre. Tenez le bout de ses pieds avec ses mains. Inspirez profondément et, à l'expiration, penchez le buste en avant en commençant par le bassin, puis la poitrine. Laissez la nuque détendue. Gardez la position et laissez tomber votre corps vers les pieds sur 8 respirations calmes et profondes. Redressez-vous en inspirant.



Position debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Inspirez et sur l'expiration croisez les pouces dans le dos. Inspirez profondément et à l'expiration penchez-vous en avant. Etirez les bras en gardant les coudes tendus. Gardez la position et laissez tomber le buste vers les jambes en fonction de votre souplesse sur 8 respirations calmes et profondes. Redressez-vous en inspirant.



Position allongée sur le dos, dos bien calé au sol, les 2 pieds à plat sur le sol, les jambes pliées écartées de la largeur de votre bassin, les bras légèrement écartés du buste, paumes vers le sol. Inspirez et sur l'expiration, soulevez le bassin, puis le dos, dans la posture du demi pont, jusqu'à ressentir un étirement dans l'aîne, les épaules et la nuque détendues. Gardez la position du demi pont sur 8 respirations calmes et profondes. Reposez votre dos vertèbre après vertèbre.



Position assise, jambes étendues collées l'une à l'autre, les pieds en flexion. Croisez les pouces et sur l'inspiration tendez les bras au-dessus de la tête. En expirant, descendez les mains vers les orteils, en basculant le bassin, puis le buste vers les genoux. Posez les mains sur les orteils, les chevilles ou les tibias selon votre souplesse. Etirez le dos. Gardez la position et laissez tomber votre corps vers les jambes sur 8 respirations calmes et profondes. Redressez-vous en inspirant.



Position assise, jambes écartées, les pieds en flexion. Descendez les mains vers les orteils, penchant le buste sur une jambe. Laissez le coude ouvert pour que le côté opposé du corps s'ouvre tout en s'étirant. Gardez la position et laissez tomber le buste vers la jambe sur 8 respirations calmes et profondes. Redressez-vous en inspirant ; expirez et recommencez sur l'autre jambe.



Position assise en tailleur. Inspirez et sur l'expiration croisez les bras et attrapez les genoux avec les mains opposées. Inspirez et penchez-vous en avant tout en expirant. Le dos doit être arrondi, la tête est détendue entre les bras. Gardez la position tout en poussant les genoux vers l'extérieur avec les mains sur 8 respirations calmes et profondes. Redressez-vous en inspirant.