

Bien s'étirer au bon moment de la journée

Forme. Un étirement ciblé à chaque instant clé de la journée, ça détend, ça relaxe et ça repart ! Voici les bons gestes.

Au lever, pour se dérouiller. Au lit, sur le dos, on étire ses pieds en écartant les orteils et en tendant les chevilles que l'on fait tourner dans un sens, puis dans l'autre. On tend ses jambes, on ramène un genou après l'autre sur la poitrine, puis on se rallonge et on étire sa colonne vertébrale en inspirant. Ensuite, on bascule sur le côté et on s'assoit. Là, on tourne doucement la tête à droite et à gauche et on décrit des cercles dans un sens puis dans l'autre. Debout enfin, on tend les bras loin devant soi, on fait le gros dos, on laisse retomber ses bras, on tourne son buste d'un côté puis de l'autre en les laissant pendre, et on se redresse.

À l'ordinateur, pour éliminer les tensions. Assis, on penche la tête vers la droite aussi loin que possible, puis vers la gauche, l'avant et l'arrière. Ensuite, on croise les bras sur la poitrine, en essayant d'aller loin dans le dos, on maintient la position 10 secondes, on relâche et on répète avec l'autre bras au-dessus.

Après le sport, pour récupérer. Debout, pieds écartés de la largeur des hanches, la main gauche posée contre un mur pour conserver l'équilibre, on plie la jambe droite vers l'arrière en tenant sa cheville droite dans sa main gauche, et en ramenant doucement le pied vers la fesse. On maintient 10 secondes et on change de jambe. Ensuite, on tend ses deux bras contre le mur, on recule d'un pas suffisamment



On s'étire après le sport bien sûr, mais pas seulement...

grand pour sentir un étirement dans le mollet et on enfonce le talon dans le sol. 10 secondes pour chaque jambe.

Au coucher, pour dormir comme un bébé. Assis en tailleur, dos droit, yeux fermés, on effectue une rotation de buste sur la droite en prenant appui avec la main gauche sur le genou droit,

on se grandit, on respire profondément puis on change de côté. Ensuite, on inverse la position des jambes et on refait les rotations de buste. Enfin, on tend les jambes devant soi, on relâche la tête et le buste sur les cuisses puis on se redresse doucement en glissant les mains derrière son dos.

Caroline HENRY.