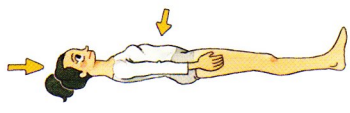


1

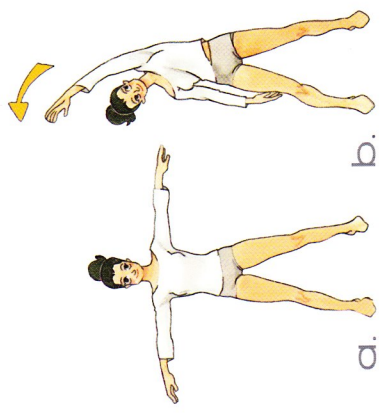
La Posture du Champion

Tenez-vous droit avec assurance, dans la posture du champion. Vos oreilles, épaules, hanches, genoux et chevilles doivent être alignés. Rentrez le ventre.



2

L'Étoile Penchante

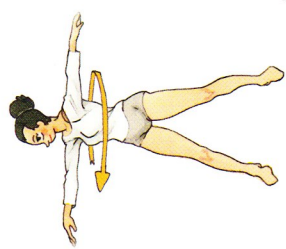


À partir de la posture du champion, écartez vos bras et vos jambes dans la position de l'étoile (2a).
 Regardez droit devant, élevez une main dans les airs et abaissez l'autre main le long de la jambe.
 Inspirez en étirant un bras au-dessus de la tête et courbez votre colonne vertébrale du côté opposé en laissant glisser l'autre main sur votre cuisse (2b).
 Détendez-vous à la fin de l'étirement, tout en expirant et en inspirant de nouveau. Faites l'exercice deux fois de chaque côté, lentement et en douceur.

3

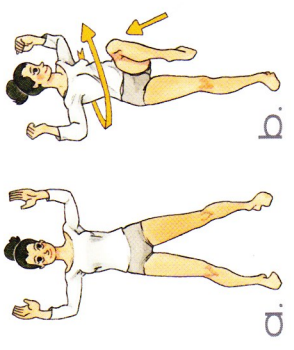
L'Étoile Tournante

Dans la position de l'étoile, tournez doucement votre tête pour regarder une de vos mains.
 Ensuite, tournez doucement votre colonne vertébrale en suivant du regard votre main.
 Tout en vous détendant dans cette position, inspirez et expirez.
 Faites l'exercice 2 fois de chaque côté. Appréciez l'étirement.



4

L'Étoile Croisée



(4a) À partir de la position de l'étoile, pliez vos coudes et levez les mains en l'air dans la position "haut les mains".
 (4b) Abaissez votre coude gauche vers votre genou droit. Répétez le même mouvement en utilisant votre coude droit et votre genou gauche.
 Restez bien droit et continuez d'alterner pendant 15 secondes.
 Respirez profondément. Ne faites pas l'exercice si vous avez des problèmes d'équilibre.

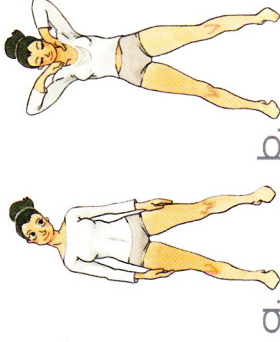
5

Détente des Trapèzes

Respirez profondément et calmement tout en relaxant votre abdomen.

(5a) Laissez votre tête tomber doucement vers l'avant et faites-la rouler lentement d'un côté à l'autre.

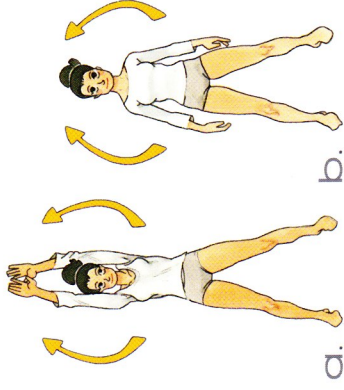
(5b) Placez vos mains derrière votre nuque et massez doucement les muscles situés directement en-dessous de votre crâne. Descendez jusqu'à la base de votre nuque. Ensuite détendez-vous et roulez lentement vos épaules vers l'arrière, puis vers l'avant. Continuez pendant 15 secondes.



a. b.

6

L'Aigle



a. b.

À partir de la posture du champion, élevez vos bras au-dessus de votre tête et joignez doucement vos omoplates.

(6a) Inspirez lorsque vous levez vos bras en touchant vos mains au-dessus de votre tête.

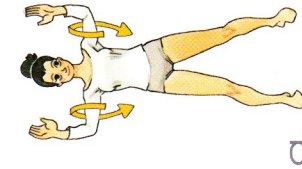
(6b) Expirez tout en descendant les bras de chaque côté. Faites l'exercice 3 fois.

7

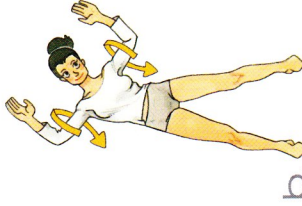
Le Colibri

(7a) Faites de petits cercles vers l'arrière avec vos mains et vos bras en joignant les omoplates.

(7b) Penchez-vous doucement d'un côté et de l'autre. Faites l'exercice pendant 10 secondes.



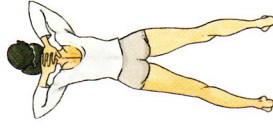
a.



b.

8

Le Papillon



Placez vos mains derrière la tête et ramenez lentement vos coudes vers l'arrière.

Poussez lentement et doucement votre tête vers l'arrière et résistez avec vos mains pendant 2 secondes et relâchez. Faites l'exercice 3 fois.

Massez doucement les muscles de votre nuque tout en relaxant votre abdomen. Respirez profondément.

Règles de base :

1/ Tenez-vous droit avec assurance, dans la posture "du champion" (vos oreilles, épaules, hanches, genoux et chevilles doivent être alignés).

2/ Respirez calmement et profondément.

3/ Bougez doucement, sans à coups.

Note :

Assurez-vous auprès de votre chiropraticien, avant de commencer le programme OKAIGO, que les exercices sont appropriés à vos besoins spécifiques.

9

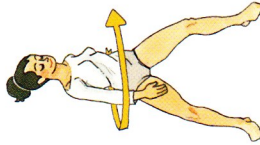
La Corde Raide

Adoptez la posture du champion et rentrez le ventre.
 Avancez d'un pas vers l'avant comme si vous étiez sur une corde raide.
 Assurez-vous que votre genou est au-dessus de votre cheville et non au-dessus de vos orteils. Laissez le talon de votre pied arrière se soulever.
 Restez dans cette position pendant 20 secondes. Répétez de l'autre côté.



10

Le Jet d'Eau



Dans la posture du champion avec vos pieds situés à une distance plus large que vos épaules, tournez doucement votre buste de chaque côté. Faites-le en douceur.
 Laissez vos bras tomber tout en alternant votre poids d'un genou à l'autre.
 Balancez-vous doucement d'un côté à l'autre.
 Respirez calmement et profondément.
 Amusez-vous pendant 15 secondes.

11

La Sortie d'Épée

Prenez la position de l'étoile et gardez vos pieds à une bonne distance l'un de l'autre, ventre rentré.
 Tournez votre pied vers l'extérieur et reposez votre poids d'un côté. Sentez la région de l'aîne s'étirer doucement.
 Placez votre genou au-dessus de votre cheville et votre coude sur votre genou tout en étirant votre bras, votre torse et vos côtes. Lentement et doucement.
 Les adultes plus âgés doivent placer leur main sur leur genou.
 Étirez pendant 10 secondes de chaque côté.



12

Secouer le Tout



Secouez vos bras et vos jambes pendant 15 secondes.
 Cet exercice est tout simplement amusant.
 Nous avons terminé !