

## Étirements

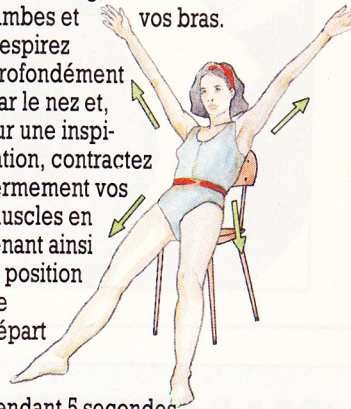
Un petit "coup de pompe" ?

Prenez un moment pour vous recharger grâce à un ou à deux étirements faciles que vous prendrez l'habitude de pratiquer régulièrement avec plaisir. Asseyez-vous sur une chaise. Étendez vos jambes devant vous en gardant les pieds par terre.



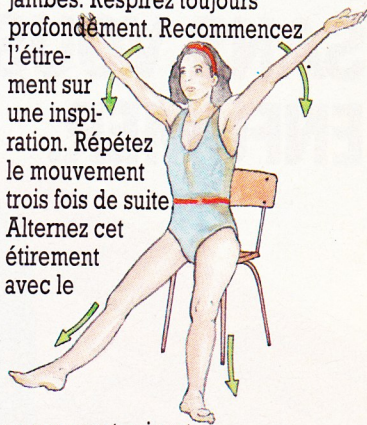
Tendez également vos bras, au-dessus de vous, de manière à former un grand x avec vos jambes et vos bras.

Respirez profondément par le nez et, sur une inspiration, contractez fermement vos muscles en tenant ainsi la position de départ



pendant 5 secondes.

Expirez en relâchant bras et jambes. Respirez toujours profondément. Recommencez l'étirement sur une inspiration. Répétez le mouvement trois fois de suite. Alternez cet étirement avec le



mouvement suivant.

Mettez-vous debout. Laissez tomber votre tête et votre buste vers l'avant, les bras pendant le long du corps, les genoux souples. Sur une expiration, remontez très lentement, vertèbre après vertèbre en terminant votre remontée par les vertèbres cervicales et la nuque. À ce moment final, étirez votre nuque et le sommet de votre crâne le plus haut possible en un mouvement vertical de toute la colonne vertébrale. Insistez à chaque expiration. Répétez trois fois, toujours lentement. ■