

# Gardez la banane !.....Gardez la pêche !



Coucou à tous et à toutes !!

Nous entamons notre 4<sup>ème</sup> semaine de confinement...Allez courage !!! vous pouvez être fier de vous, surtout si vous avez continué à prendre soin de vous, de votre corps et de manière régulière.... En plus de tout le reste, bien sûre !!

En tout cas je compte sur vous pour continuer à garder le moral, et maintenir cette banane qui vous va si bien !!

Pour cette semaine je vous propose 2 types d'exercices

- 1- Pour se détendre : un exercice de respiration alternée
- 2- Pour se mettre en mouvement, bouger, 4 exercices très doux

## La respiration alternée

le et expirer en comptant jusqu'à 8 (ou 4). À faire 10 fois



**Avant de commencer ce petit exercice, je vous conseille de le lire entièrement et de vous entraîner à positionner vos doigts.**

Vous vous asseyez confortablement

Vous mettez devant votre nez, votre main gauche ou votre main droite

Replier les 3 doigts du milieu

Boucher votre narine droite avec votre pouce, puis Expirer complètement par la narine gauche

Inspirer par la narine gauche en comptant jusqu'à 4 (figure A)

Fermer la narine gauche avec votre petit doigt (du coup, vos 2 narines sont fermées) et retenez votre respiration pendant 4 secondes (figure B)

Libérer la narine droite, et expirer par la narine droite (figure C)

A nouveau retenez votre souffle en fermant les 2 narines (figure B)

Vous pouvez recommencer cet exercice 3 ou 4 fois, bien sûr si votre tête se met à tourner, faites une pose !!!



Vous êtes prêts ?

- Commencer par installer une serviette sur le sol
- Asseyez-vous sur la serviette, et avant de commencer un exercice, lisez entièrement la consigne afin de savoir où vous allez !
- je vous donne 4 exercices (postures)

### 1-La posture de l'enfant

2 minutes

Commencer à 4 pattes. Sur l'expiration, amener le bassin vers l'arrière pour poser (si possible) les fesses sur les talons, poser le front au sol et garder les bras étirés devant soi (A) ou si l'on préfère, ramener les bras vers l'arrière le long du corps (B), paumes tournées vers le ciel. Rester 5 à 10 longues et profondes respirations dans cette posture.

Pour remonter : poser les mains à plat au sol à côté des épaules et dérouler le dos vertèbre après vertèbre.

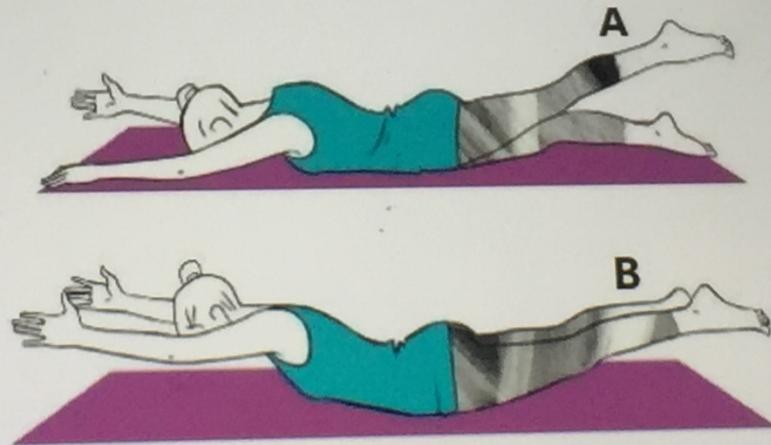


#### 4 La barque

3 minutes

Allongée sur le ventre, bras tendus vers l'avant, le front au sol. À l'inspiration, décoller du sol la jambe gauche, le bras droit, la tête et les épaules, en s'étirant au maximum (A). La tête reste dans le prolongement de la colonne pour éviter les douleurs cervicales. Tenir 2 ou 3 respirations et redescendre sur une expiration. Faire la même chose jambe gauche/bras droit. Si on est à l'aise, soulever en même temps les deux jambes et les deux bras (B).

Attention : arrêter la posture si le cœur s'emballe trop !



### 6 Le demi-pont

3 minutes

Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat au sol sous les genoux, bras le long du corps, mains à plat sur le sol, nuque bien étirée. Sur une inspiration, soulever les fessiers, le bas, le milieu et le haut du dos jusqu'à avoir les genoux, les hanches et les épaules alignés dans une diagonale (A). Ramener les bras tendus sous le corps et entrelacer les doigts (B). Tenir la posture 10 respirations profondes (en deux fois si c'est trop dur). Utiliser la force des cuisses et des fessiers pour ne pas cambrer le dos. Sur une expiration, redéposer lentement le dos au sol, vertèbre après vertèbre.

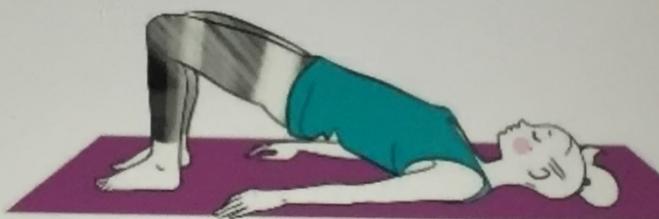
Attention : à éviter en cas de douleurs au cou !



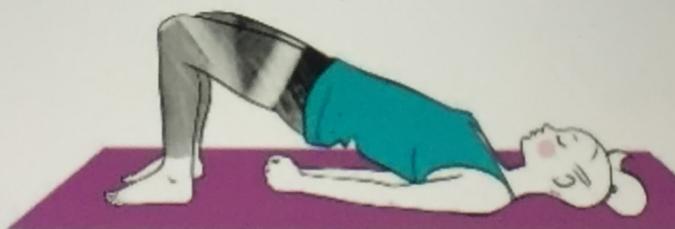
A

cambrer le dos. Sur une expiration, redéposer lentement le dos au sol, vertèbre après vertèbre.

Attention : à éviter en cas de douleurs au cou !



A

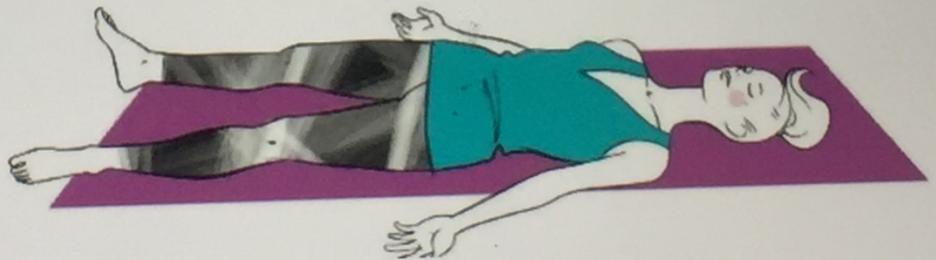


B

## 8 La posture de la relaxation (shavasana)

10 minutes

Sur le dos, bras le long du corps légèrement écartés, paumes vers le ciel. Les jambes sont écartées, pieds retombant vers l'extérieur. Rester dans cette posture 10 minutes, en respirant tranquillement et en se concentrant sur les sensations corporelles des pieds jusqu'au sommet du crâne : chaleur, fourmillements, pulsations, sensation de l'air ou des vêtements sur la peau... ou même absence de sensation.



Et voilà, vous avez terminé, j'espère que tout s'est bien passé, que vous avez apprécié ce petit moment.

N'hésitez pas à refaire ces exercices tous les jours, je vous promets, ils ne vous feront pas de mal !!!

A très vite !!!!!