

Se tenir pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules. Respirer par le nez, avec le ventre, quel que soit le mouvement exécuté.

1^{er} exercice – tête, rotation droite-gauche

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

1. Inspirer puis en expirant tourner la tête vers la droite, au maximum mais sans forcer, et maintenir jusqu'en fin d'expiration.
2. Inspirer en replaçant la tête de face.
3. En expirant, tourner la tête vers la gauche, au maximum mais sans forcer, et maintenir jusqu'en fin d'expiration sans forcer.
4. Inspirer en replaçant la tête de face.
5. Répéter l'ensemble une deuxième fois.

2^e exercice – tête, inclinaison droite-gauche

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

1. Inspirer puis en expirant incliner la tête sur l'épaule droite, au maximum mais sans forcer. Attention de ne pas monter l'épaule, ni d'emporter le haut du corps dans le mouvement, rester bien droit. Maintenir jusqu'en fin d'expiration.
2. Inspirer en replaçant la tête à la verticale.
3. En expirant, incliner la tête sur l'épaule gauche, au maximum mais sans forcer (ne pas monter l'épaule ni emporter le corps). Maintenir jusqu'en fin d'expiration.
4. Inspirer en replaçant la tête à la verticale.
5. Répéter l'ensemble une deuxième fois.

3^e exercice – tête, translation avant-arrière

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

1. Inspirer puis en expirant pousser le menton vers l'avant, au maximum mais sans forcer. Maintenir jusqu'en fin d'expiration.
2. Inspirer en replaçant la tête.
3. En expirant, tirer la tête en arrière en rentrant davantage le menton (attention, il ne s'agit pas de basculer la tête en arrière). Maintenir jusqu'en fin d'expiration sans forcer.
4. Inspirer en replaçant la tête.
5. Répéter l'ensemble une deuxième fois.



4^e exercice – tête, demi-cercle avant

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

Inspirer puis en expirant faire décrire à la tête un demi-cercle en partant d'une épaule et en regagnant l'autre épaule en passant par la poitrine. Effectuer dans la même expiration le trajet retour.

Répéter l'ensemble une deuxième fois.

5^e exercice – épaules, rotation avant-arrière

Décrire des cercles avec les épaules en procédant comme suit :

1. en inspirant, monter les épaules vers l'arrière ;
2. en expirant, descendre les épaules vers l'avant (effectuer 10 rotations complètes) ;
3. en inspirant, monter les épaules vers l'avant ;
4. en expirant, descendre les épaules vers l'arrière (effectuer 10 rotations complètes).

6^e exercice – épaules, rotation renforcée avant-arrière

Amener les mains aux épaules, le bout des doigts en contact avec celles-ci, et faire décrire des cercles aux coudes en procédant comme suit :

1. en inspirant, monter les coudes vers l'avant ;
2. en expirant, descendre les coudes vers l'arrière (effectuer 10 rotations complètes) ;
3. en inspirant, monter les coudes vers l'arrière ;
4. en expirant, descendre les coudes vers l'avant (effectuer 10 rotations complètes).

7^e exercice – épaules–mains, pronation-supination

À la fin de l'exercice précédent, abaisser les coudes près des côtes puis déplier les bras vers l'avant.

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

Éviter de tendre les bras (conserver une légère flexion au niveau des coudes).

1. En inspirant, monter les mains par les côtés, paumes tournées vers le ciel, jusqu'au-dessus de la tête.
2. Tourner les paumes vers l'avant puis, en expirant, descendre les mains devant soi.
3. Retourner les mains paumes vers l'avant et répéter ce cycle neuf autres fois.
4. Inverser le sens de rotation : paumes tournées vers l'avant, en inspirant, monter les mains devant soi jusqu'au-dessus de la tête.
5. Tourner les paumes vers l'extérieur puis, en expirant, descendre les mains par les côtés.
6. Tourner les paumes vers l'avant et répéter ce cycle neuf autres fois.



8^e exercice – colonne vertébrale, torsion droite-gauche

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

Bien maintenir le bassin de face de manière à obtenir une réelle torsion de la colonne vertébrale.

1. Amener les mains devant les épaules, coudes tirés vers les côtés, à hauteur d'épaules.
2. Inspirer puis, en expirant, effectuer une rotation des épaules vers la droite en veillant à bien maintenir le bassin de face (les hanches ne doivent pas suivre le mouvement des épaules). Maintenir jusqu'en fin d'expiration sans forcer.
3. Ramener les épaules de face en inspirant.
4. En expirant, effectuer une rotation des épaules vers la gauche en veillant à bien maintenir le bassin de face (les hanches ne doivent pas suivre le mouvement des épaules).
5. Ramener les épaules de face en inspirant.
6. Répéter l'ensemble une deuxième fois.
7. Tendre les bras et effectuer le même exercice en ajoutant une rotation de la tête de façon à porter le regard sur la main arrière (la tête doit donc tourner dans le même sens que les épaules).

9^e exercice – colonne vertébrale, extension longitudinale

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

Basculer légèrement le bassin vers l'arrière de façon à aplatir le creux lombaire. Entrelacer les doigts et monter les mains ouvertes, paumes vers le ciel, au-dessus de la tête et tirer les bras en arrière de celle-ci.

1. En inspirant, s'étirer en poussant le ciel avec les mains et en enfonçant les talons dans le sol.
2. En expirant, relâcher la tension mais conserver la posture.
3. Répéter l'ensemble deux autres fois.

10^e exercice – flancs, étirement

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

Basculer légèrement le bassin vers l'arrière de façon à aplatir le creux lombaire. Entrelacer les doigts et monter les mains ouvertes, paumes vers le ciel, au-dessus de la tête et tirer les bras en arrière de celle-ci.

1. En inspirant, s'étirer en poussant les mains vers le ciel.
2. En expirant, incliner le buste sur le côté droit tout en poussant légèrement le bassin du côté opposé pour maintenir l'équilibre. Veiller à ne pas faire tourner les épaules ni le bassin (le corps doit rester parfaitement de face).
3. Maintenir la position le temps de l'expiration puis reprendre une posture naturelle en inspirant.
4. Effectuer la même chose vers la gauche.



11^e exercice – membres inférieurs, étirement de la face postérieure

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

Basculer légèrement le bassin vers l'arrière de façon à aplatir le creux lombaire. Entrelacer les doigts et monter les mains ouvertes, paumes vers le ciel, au-dessus de la tête et tirer les bras en arrière de celle-ci.

1. En inspirant, s'étirer en poussant les mains vers le ciel.
2. En expirant, incliner le buste en avant tout en portant le bassin légèrement en arrière pour garder l'équilibre. Dans la mesure du possible, amener le buste parallèle au sol, le dos bien plat, sans creuser au niveau des lombaires et en gardant les jambes naturellement tendues.
3. Poser les mains sur les cuisses et maintenir cette posture quelques secondes.
4. En expirant, *en gardant le dos bien plat et les jambes tendues*, amener les mains sur les pieds ou, à défaut, le plus bas possible, sans forcer ni vouter le dos (le but *n'est pas* de toucher les pieds mais d'étirer les muscles des jambes).
5. Maintenir cette position quelques secondes.
6. En expirant, *en gardant le dos bien plat et les jambes tendues*, amener, si cela est possible, les mains sur le sol, sans forcer ni vouter le dos.
7. Maintenir cette position quelques secondes.
8. Fléchir légèrement les genoux et, en inspirant, redresser le buste en déroulant le dos vertèbre par vertèbre depuis le bassin jusqu'à la tête.

12^e exercice – bassin, rotation droite-gauche

Aligner correctement les vertèbres cervicales en tirant le sommet du crâne vers le haut tout en rentrant légèrement le menton.

Basculer légèrement le bassin vers l'arrière de façon à aplatir le creux lombaire.

Poser les mains sur la taille, fléchir légèrement les genoux, et effectuer dix rotations du bassin dans un sens puis dix dans l'autre. Veiller « fixer » la tête de façon qu'elle bouge le moins possible, seul le bassin doit décrire un mouvement circulaire.

13^e exercice – genoux, tension jambe

1. Se tenir pieds joints et parallèles. Ouvrir le pied droit d'environ 45° vers la droite et porter tout le poids du corps sur ce pied.
2. Lever le genou gauche en l'orientant à environ 45° vers la gauche. Tendre la jambe gauche en redressant bien la pointe de pied de façon à obtenir une contraction des muscles autour du genou gauche.
3. Relâcher la jambe puis la tendre à nouveau de la même façon. Répéter 10 fois.
4. Se tenir pieds joints et parallèles. Ouvrir le pied gauche d'environ 45° vers la gauche et porter tout le poids du corps sur ce pied.
5. Lever le genou droit en l'orientant à environ 45° vers la droite. Tendre la jambe droite en redressant bien la pointe de pied de façon à obtenir une contraction des muscles autour du genou droit.
6. Relâcher la jambe puis la tendre à nouveau de la même façon. Répéter 10 fois.



14^e exercice – genoux, talon-fesse

1. Se tenir pieds joints puis porter totalement le poids du corps sur le pied droit.
2. Lever le pied gauche vers l'arrière en pliant la jambe, de façon à rapprocher le pied de la fesse.
3. Avec la main gauche saisir le dessus du pied et amener doucement, sans forcer, le pied le plus près possible de la fesse.
4. Maintenir cette position environ 40 s puis relâcher le pied et le reposer doucement à terre.
5. Se tenir pieds joints puis porter totalement le poids du corps sur le pied gauche.
6. Lever le pied droit vers l'arrière en pliant la jambe, de façon à rapprocher le pied de la fesse.
7. Avec la main droite saisir le dessus du pied et amener doucement, sans forcer, le pied le plus près possible de la fesse.
8. Maintenir cette position environ 40 s puis relâcher le pied et le reposer doucement à terre.

15^e exercice – cuisses, étirement de la face antérieure

Adopter la posture dite « fente avant » en procédant comme suit.

1. Placer les pieds de façon qu'ils soient écartés de la largeur des épaules.
2. Fléchir les genoux au maximum.
3. Reculer le pied gauche en veillant à conserver le même écartement.
4. Placer le poids du corps sur le pied droit, la jambe droite est fléchie, la jambe gauche tendue. Veiller à ce que le genou droit soit, de préférence, d'aplomb avec la cheville ou, au plus, ne dépasse pas le bout des orteils.
5. Maintenir la position pendant au moins 40 s en gardant le corps bien droit et *sans* prendre appui sur la cuisse qui est en avant.
6. Pour augmenter l'étirement de la face antérieure de la cuisse gauche, il est possible d'effectuer une rétroversion (basculer en arrière) du bassin.
7. Effectuer la même chose en reculant le pied droit (soit jambe droite tendue, jambe gauche fléchie et poids du corps sur le pied gauche).

16^e exercice – cuisses, étirement des muscles adducteurs

1. Écarter les pieds latéralement d'un peu plus que la largeur des épaules, en orientant les pieds d'environ 45° vers l'extérieur. Inspirer.
2. En expirant, porter le poids du corps sur le pied gauche en veillant à bien orienter le genou au-dessus du pied.
3. En inspirant, ramener le poids du corps à sa position initiale (au centre).
4. En expirant, porter le poids du corps sur le pied droit en veillant à bien orienter le genou au-dessus du pied.
5. En inspirant, ramener le poids du corps à sa position initiale.
6. Répéter les points 2, 3 et 4 plusieurs fois.
7. Écarter davantage les pieds (en maintenant l'orientation de 45° vers l'extérieur) puis répéter les points 2, 3 et 4 plusieurs fois.
8. Porter le poids du corps sur le pied gauche et descendre le plus bas possible, sans forcer, en conservant le genou gauche bien aligné avec son pied, les deux pieds bien en contact avec le sol et le dos bien droit. Maintenir cette posture un moment (au minimum 40 s).
9. Porter le poids du corps sur le pied droit et descendre le plus bas possible, sans forcer, en conservant le genou droit bien aligné avec son pied, les deux pieds bien en contact avec le sol et le dos bien droit. Maintenir cette posture un moment (au minimum 40 s).



17^e exercice – poignets

1. Joindre les mains en entrecroisant les doigts puis plier les coudes de façon à amener les mains jointes devant soi.
2. Effectuer des rotations des mains jointes dans un sens pendant quelques secondes.
3. Changer le sens de rotation puis continuer quelques secondes.

18^e exercice – mains (extenseurs et fléchisseurs des doigts)

Placer les pieds, parallèles, à la largeur des épaules, les bras le long du corps, les épaules basses et relâchées.

1. Inspirer et fermer les poings en plaçant le pouce à l'extérieur, recouvrant l'intervalle entre index et majeur. Veiller à conserver le dos de la main rigoureusement dans le prolongement de l'avant-bras (ne pas casser le poignet dans un sens ou l'autre).
2. En expirant, serrer très fort les poings et maintenir jusqu'en fin d'expiration.
3. En inspirant, relâcher les poings et ouvrir les mains.
4. En expirant, écarter et tendre les doigts au maximum, tout en les redressant vers l'arrière, et maintenir jusqu'en fin d'expiration. Veiller à conserver le dos de la main rigoureusement dans le prolongement de l'avant-bras (ne pas casser le poignet dans un sens ou l'autre).
5. En inspirant, relâcher les doigts et les mains.
6. Répéter l'ensemble une deuxième fois.

19^e exercice – neurones

On peut, pour finir, « échauffer » les neurones en pratiquant des exercices de dissociation comme l'exemple qui suit.

Fermer les poings et plier les coudes de façon à les amener devant soi.

1. Fermer le poing gauche en sortant le pouce (comme pour faire du stop).
2. Fermer le poing droit en sortant l'auriculaire.
3. En une seule fois, inverser pour chaque main : à gauche rabattre le pouce et sortir l'auriculaire et, dans le même temps, à droite rabattre l'auriculaire et sortir le pouce. Veiller à ne pas effectuer de rotation des poignets, seuls les pouces et auriculaires sont mobiles.
4. Répéter plusieurs fois.

