

## Éveil du corps et renforcement musculaire (Si, si !)

Exercice pour la 2<sup>nd</sup>e session des séjours de répit

### Posture du Tao vérifiée

(équivalent assis sur une chaine en cas de posture debout difficile)

Exercice préparatoire : Rassembler son énergie

Respirations abdominales inversées : 5

1 Ouverture des triples réchauffeurs

Les deux bras au-dessus de la tête : les mains sont croisées et les paumes vers le ciel.

*Si possible* se placer sur la pointe des pieds

**Pousser les paumes vers le ciel : 10 secondes**

2 Relâcher son dos et ses épaules

Les deux bras au-dessus de la tête : les mains sont décroisées, les doigts sont tendus vers le ciel. **Étirer les bras et les épaules** le plus possible vers le ciel, **relâcher** d'abord les poignets, les coudes, les épaules et laisser retomber les bras : 3 fois.

3 Étirer son dos

- Les deux bras au-dessus de la tête : la main gauche saisit le poignet droit et tirer sur le côté gauche, **le buste s'incline latéralement et s'étire** : 10 secondes

- Idem de l'autre côté

4 Affiner sa taille

Bras arrondis devant le buste, garder les hanches droites, **pivoter le bassin** et regarder derrière soi alternativement à gauche puis à droite : 5 fois de chaque côté.

5 Assouplir les hanches (et le cerveau !)

Pieds écartés de la largeur des hanches, **demi-cercle vers l'avant** à droite, demi-cercle vers l'avant à gauche : 5 fois de chaque côté.

6 Renforcer son énergie

Se frotter les mains pour **susciter de la chaleur**

7 Assouplir et renforcer ses genoux

**Frotter vivement les genoux en cercle**, puis frotter vivement dessous les genoux, dessus, côté droit, côté gauche et derrière les genoux.

8 Renforcer ses quadriceps et sa ceinture abdominale

Pieds écartés de la largeur des hanches, poser les mains sur les genoux fléchis (buste incliné), **fléchir légèrement les genoux**, puis lentement pousser sur les genoux et se redresser. Recommencer 3 fois.

9 Renforcer ses épaules et ses avant-bras

Bras tendus devant soi, mains tendues et paumes vers le sol : **fermer et ouvrir le poing alternativement**, les deux mains en même temps, 10 fois.

10

### Posture du Tao vérifiée

(équivalent assis sur une chaine en cas de posture debout difficile)

Exercice final : relâchement global du corps

Respirations abdominales (5)