

Réveil des articulations

Position du Tao : Respiration abdominale.

Chevilles

Transfert de poids sur une jambe, relever lentement la cheville et faire tourner son articulation en dessinant un cercle avec les orteils.

Faire de même avec l'autre cheville.

Genoux

Mains sur les genoux, faire de très petits cercles avec les genoux (ces derniers ne doivent pas dépasser les orteils lors de leur mouvement), puis étirer les genoux vers l'arrière et fléchir légèrement sur l'avant, alternativement.

Bassin

La verticalité du corps vérifiée, faire de petits cercles avec son péroné (bassin en rétroversion) en réduisant le mouvement des épaules et des genoux.

Épaules

Détendre les épaules en leur insufflant un mouvement circulaire (épaules en arrière, en haut, en avant et en bas), bras relâchés. Servez-vous d'une légère pression des pieds sur le sol pour insuffler un mouvement ascendant à votre corps et donner l'élan suffisant pour que vos épaules remontent, puis laisser retomber la vague et recommencer.

Nuque

Attention, ne jamais basculer la tête vers l'arrière. Laisser tomber la tête en avant, menton sur la poitrine, en surveillant la verticalité de la colonne.

Basculer lentement la tête en étirant le côté de la nuque, comme si on voulait poser l'oreille sur l'épaule (attention à conserver les épaules relâchées).

Puis étirer la nuque en hissant le sommet du crâne vers le haut, menton toujours orienté vers la poitrine.

Apporter de la fluidité, de la lenteur, relâcher ses épaules, respirer lentement (attention aux pertes d'équilibre dues à la suroxygénation soudaine du cerveau).

Coudes

Bras gauche plié à l'horizontal devant le buste, la main droite se place sur le coude gauche. La main gauche passe au-dessus de l'avant-bras droit, doigts tendus vers l'avant, puis passe au-dessous de l'avant-bras droit, doigts toujours tendus vers l'avant : 5 fois en dessus, 5 fois dessous.

Idem en inversant les bras.

Poignets/doigts

Poignets à hauteur du torse, bras légèrement étirés vers l'avant, faire des cercles avec les articulations des poignets en évitant de relever les coudes et les épaules.

Y joindre les doigts en les ouvrant selon le geste de l'éventail, chaque doigt à la suite l'un de l'autre du pouce à l'auriculaire, puis en les refermant selon le même procédé.

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

Exercice pour la 2nde 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)