

Bonjour tout le monde !

Voici une nouvelle séance de stretching postural pour vous entraîner :

Vous pouvez aussi suivre le cours en direct sur la page facebook du stretching postural les mercredi 11h et vendredi 18h, ou encore aller sur le site internet du stretching postural pour y trouver une nouvelle séance chaque semaine.

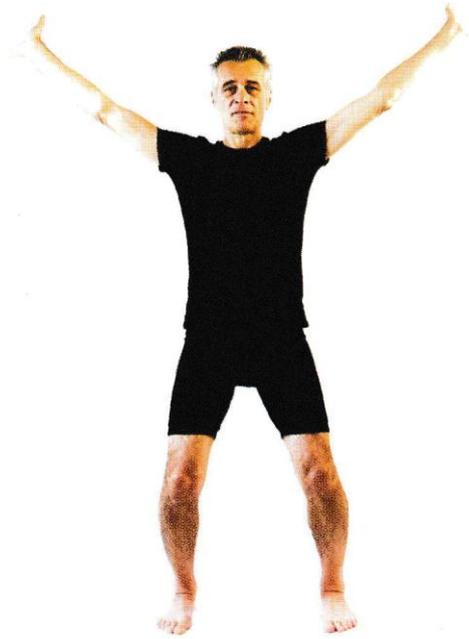
Bises sportives

Prenez soin de vous

PS : vous me manquez !!!!!

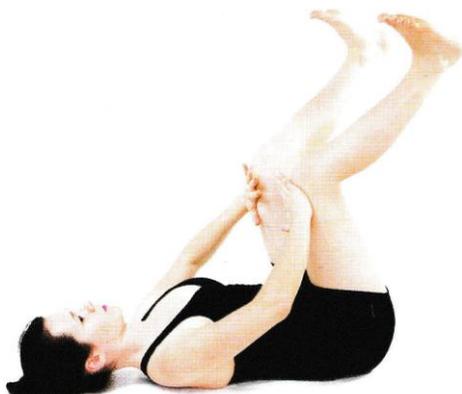
Placez vos pieds sur l'écart de base. Prenez le temps de ressentir vos appuis dans le sol, puis transportez le poids du corps sur différentes zones du pied pour enfin définir vos bons appuis. Fléchissez puis allongez vos jambes en vous calant sur votre rythme respiratoire tranquillement. Après quelques rotations épaules, coudes, bras, placez votre petite respiration et prenez le temps de la laisser s'installer, régulière dans son petit souffle, ni trop haute, ni trop basse. Descendez en vous enroulant sur l'expiration, jusqu'en position de recentration.

Les doigts sont dirigés vers l'arrière, les bras au maximum d'amplitude en gardant les épaules tranquilles. Poussez vos paumes de main, comme si les bras étaient élastiques. Puis laissez glisser les doigts vers l'arrière sans modifier le dos long sans forcer sur les épaules.



Les bras sont le long du buste, les doigts vers l'intérieur. Les paumes prennent appui sur un mur imaginaire derrière pour allonger d'avantage la colonne vertébrale, dégager la nuque, puis sortir la poitrine vers le sol. Enfin resserrer les omoplates pour amplifier la tonification du dos. Rentrez le ventre.

Choisissez un stretch lourd, détendez vous en laissant l'étirement évoluer sous l'effet de la gravité, le souffle est plus doux.



Périnée serré, créez deux points fixes entre les mains et les cuisses pour allonger l'ensemble de la colonne sans en modifier les courbures. Gardez la nuque dégagée et la même intensité de force durant toute la posture. Rentrez le ventre pour augmenter le travail abdominal.