

Techniques de respiration et de relaxation ¹

Ce document a été préparé dans le but de te fournir des outils que tu peux facilement utiliser à la maison, à l'école ou au travail². Plusieurs des exercices suggérés se font à l'intérieur de cinq à dix minutes. Tu peux les utiliser séparément ou faire une combinaison de différents exercices.

Ce document comprend des exercices de :

- A) Respiration
- B) Relaxation
- C) Étirements

A) La respiration

La respiration est essentielle à notre existence, mais nous y pensons rarement. Comme elle se fait naturellement, nous la prenons pour acquise. La respiration est d'une utilité incroyable pour réduire le stress et améliorer la santé. Avec la pratique, il est possible d'apprendre à détendre son corps par la simple respiration! Facile, n'est-ce pas? De plus, nous pouvons apprendre davantage lorsque nous sommes détendus.

La respiration est un élément essentiel à tous les exercices de relaxation. Il y a un lien entre la façon dont nous respirons et notre bien-être. En inspirant, nous absorbons de l'énergie; en expirant, nous éliminons la tension. La plupart du temps, nous le faisons sans même y penser. Par exemple, si quelque chose nous fait peur, nous prenons inconsciemment une grande respiration et obtenons l'énergie supplémentaire requise pour faire face à la situation. Une fois la crise passée, nous poussons un soupir de soulagement, qui élimine la tension.

Directives générales pour tous les exercices de respiration

- ☞ Si tu débutes, il est important de choisir les exercices que tu préfères et les faire quatre ou cinq fois par jour pour une période de deux à trois semaines. Lorsque tu les maîtriseras bien, tu seras en mesure de relaxer rapidement et complètement.
- ☞ Vas-y doucement. Ne force pas.
- ☞ Après avoir mangé, attends au moins une heure avant de faire des exercices de respiration.
- ☞ Assois-toi confortablement, le dos droit. (Certains exercices peuvent se faire en position couchée.)

¹ Document créé en 2008 consultable à l'adresse suivante : http://www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration_Oct2008.pdf, consulté le 19-03-2020

² Une période de confinement se prête particulièrement à ces activités qui peuvent-être pratiquées de façon quotidienne. Il est nécessaire de lire préalablement les exercices, afin d'en mémoriser le déroulement pour pratiquer ensuite sereinement et détaché de toute contraintes « techniques ».

- ☞ Certaines personnes peuvent ressentir de légers étourdissements lorsqu'elles commencent à pratiquer la respiration profonde. Cet effet est causé par l'oxygène supplémentaire auquel leur organisme n'est pas habitué.
- ☞ Certaines personnes aiment écouter de la musique douce en faisant leurs exercices de respiration.

Les exercices de respiration

1) *La respiration complète*

Effet : Cet exercice détend et donne de l'énergie.

- Place une main au centre de la poitrine et l'autre sur le bas de tes côtes, là où commence l'abdomen.
- Pense à ton ventre comme un ballon. Inspire lentement et profondément par le nez. Laisse entrer l'air bien lentement jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé. ➤ Retiens ton souffle pendant cinq secondes.
- Expire lentement jusqu'à ce que tes poumons soient vides.
- Répète cet exercice trois ou quatre fois. À chaque fois, tu te sentiras de plus en plus relaxe.

2) *La respiration profonde (Exemple 1)*

Effet : La respiration profonde donne de l'énergie en fournissant plus d'oxygène au reste de l'organisme. De plus, elle favorise la libération d'endorphines, des hormones naturelles qui donnent un regain d'énergie et contribuent à la relaxation. Tu peux faire cet exercice n'importe où, n'importe quand.

- Prends une inspiration lente et profonde, par le nez, en comptant lentement jusqu'à cinq. Inspire profondément en gonflant d'abord ton ventre, puis ta poitrine, pour que l'air pénètre profondément dans tes poumons.
- Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à sept.
- Répète trois ou quatre fois. Tu sentiras la tension s'en aller et ton corps se détendre.

La respiration profonde (Exemple 2)

- Prends lentement une profonde respiration par la bouche et le nez.
- Retiens ton souffle en comptant jusqu'à dix. *Remarque comment la tension dans ton ventre commence à être de plus en plus grande au fur et à mesure que tu conserves l'air dans tes poumons.*
- Expire rapidement par la bouche. *Tu verras comment la tension est disparue et à quel point tu te sentiras mieux.*
- Répète trois ou quatre fois.

La respiration profonde (Exemple 3)

- Inspire profondément pendant quatre secondes, puis expire pendant quatre secondes. Répète trois ou quatre fois. Prends une pause après les respirations pour déterminer comment tu te sens.
- Inspire pendant quatre secondes et expire pendant deux secondes (pour se donner de l'énergie). ➤ Inspire pendant deux secondes puis expire pendant quatre secondes (pour se détendre).

3) ***Respiration (la formule yoga)***

- Inspire profondément par le nez pendant quatre secondes. ➤ Expire par la bouche pendant quatre secondes.
- Inspire... expire... inspire et ferme les yeux... expire...
- Inspire de l'air calme et relaxant... inspire... expire en évacuant le stress. ➤ Inspire et souris... expire en évacuant tout ton stress.
- Tu te sens détendu et prêt à affronter l'univers.

4) ***Respiration purificatrice de l'esprit***

Effet : Calme l'esprit, particulièrement en cas d'hyperactivité, de confusion ou d'inquiétude.

- Assois-toi confortablement, les yeux fermés.
- Prends doucement et lentement de grandes respirations.
- Expire complètement par le nez et retiens ton souffle aussi longtemps que tu le peux, mais pas plus de 30 secondes. Ne force pas.
- Lorsque tu ressens le besoin de respirer, prends une grande respiration.
- Attends quelques secondes et respire normalement.
- Recommence.
- Lorsque tu as terminé, reste assis pendant quelques minutes, les yeux fermés. Respire normalement.

5) ***Respiration en expirant***

Effet : Cette technique ralentit tes respirations et contribue à t'apaiser.

- Étends-toi sur le dos, les bras de chaque côté de ton corps.
- Au moment d'inspirer (inhalation), lève les bras vers le plafond (les coudes pliés). Lève les bras complètement au-dessus de ta tête vers le plancher en inhalant.
- Recommence en sens inverse : expire (exhalation) lentement et doucement en ramenant tes bras à la position de départ.
- Après avoir fait cet exercice à quelques reprises, inspire et expire lentement sans bouger les bras.
- Fais cet exercice pendant dix minutes ou plus - à ton goût.

B) ***La relaxation***

La relaxation signifie le passage d'un état de stress et de fatigue à un état de bien-être total. La relaxation est une des méthodes les plus efficaces et les plus accessibles afin de réduire le stress et la fatigue physique et mentale. Les exercices suivants sont conçus en vue de t'aider à arriver à un état de relaxation mentale et physique.

Les bienfaits de la relaxation sur le corps sont multiples :

- Réduit le stress
- Facilite le sommeil
- Augmente la concentration
- Diminue la fatigue ➤ Améliore l'humeur
- Atténue les maux de tête et les migraines
- Diminue les douleurs physiques
- Diminue les tensions musculaires

Directives générales pour tous les exercices de relaxation

- ☞ Un exercice sur la respiration devrait précéder l'exercice de relaxation.
- ☞ Plus ton environnement est calme, plus tu as de chances de te détendre à fond. Choisis une pièce calme, pas trop froide ni trop chaude. La musique douce peut aussi créer une atmosphère de détente.
- ☞ Habille-toi confortablement, avec des vêtements amples et enlève tes chaussures.
- ☞ Ne fais pas d'exercices de relaxation immédiatement après les repas.
- ☞ Allonge-toi par terre, sur une surface confortable, ton corps en ligne droite, bras de chaque côté de ton corps, pieds non croisés et yeux fermés. OU Assois-toi sur un siège confortable, mains sur les genoux ou sur les bras du siège.
- ☞ Ferme les yeux pour éviter les distractions et pour t'aider à te concentrer.
- ☞ Laisse-toi aller. Pour bien réussir la relaxation, il faut adopter une attitude passive.
- ☞ Prévois des périodes régulières de relaxation pendant la journée – des longues et des courtes.
- ☞ Pratique souvent. La répétition de ces exercices est importante pour qu'ils soient fructueux. Il faut donc pratiquer la relaxation plusieurs fois par semaine afin d'apprendre la technique et ressentir les bienfaits.
- ☞ À la fin de la séance, ne te lève pas trop vite. Bouge tranquillement les doigts et les orteils, puis le reste de ton corps. Inspire profondément. Ouvre les yeux et lève-toi lentement.

Les exercices de relaxation

1) ***La décontraction***

Tu peux faire cet exercice n'importe où, dès que tu en ressens le besoin. Fais-le en combinaison avec tes exercices de respiration.

- Laisse aller toute la tension dans ton cou et tes épaules. ➤ Laisse aller toute la tension de ta mâchoire.
- Concentre-toi uniquement sur ta respiration, rien d'autre.
- Lorsque tu expires, laisse retomber les épaules, détends-toi et laisse ton corps « couler » dans le fauteuil ou sur le plancher. Répète jusqu'à ce que tu te sentes détendu.

2) ***La relaxation progressive***

Effet : Cette technique contribue à relaxer la tension musculaire.

- Assois-toi ou étends-toi sur le dos dans une pièce calme et confortable. Ferme les yeux.
- Serre les poings pendant cinq secondes, puis relâche. Répète l'exercice trois fois. Sois attentif aux diverses sensations que tu éprouves alors que tu contractes (tension) et décontractes (relaxation) tes muscles.
- Répète l'étape 2 avec tous les groupes musculaires : les bras, les épaules, le thorax, l'abdomen, le dos, les hanches, les cuisses, les mollets et les pieds. Commence soit par tes pieds, soit par ta tête et continue tout le long du corps.
- Au départ, cet exercice prendra peut-être environ 20 minutes. Avec la pratique, tu arriveras à le faire en cinq minutes environ.

3) La relaxation fantaisie (avec l'aide d'une lectrice/lecteur pour lire les consignes ci-dessous. Ces paroles doivent être lues avec un rythme posé (assez lent pour intégrer les différentes consignes), une atmosphère détendue (une petite musique de relaxation peut parfois aider afin de couvrir des bruits parasites aux alentours) et de la bienveillance pour celle ou celui qui pratique)

- Assois-toi ou étends-toi sur le dos dans une pièce calme et confortable. Ferme les yeux. Inspire profondément, expire lentement. Ne pense qu'à laisser ton corps se détendre, comme une poupée de chiffon.
- Je vais compter jusqu'à dix. Lorsque j'arriverai à dix, tu auras atteint un état de relaxation plus profond que jamais auparavant. Alors que je passe de un à dix, ton cerveau aura conscience d'un état de relaxation de plus en plus profond.
- **Un :** Tu es allongé ici, très détendu, en respirant tranquillement. Avec chaque expiration, pense au mot « Relaxe ».
- **Deux :** La salle et les gens autour de toi disparaissent graduellement. Tu es ici tout seul et ce moment n'appartient qu'à toi.
- **Trois :** Tous tes sentiments et toutes tes tensions sont en train de disparaître.
- **Quatre :** Tous tes problèmes et toutes tes pensées passent au second plan, ils ne sont pas importants maintenant. Ce temps est pour toi seul. Tu te sens très calme.
- **Cinq :** Tu te détends de plus en plus.

- **Six :** Tu te sens de plus en plus détendu.
- **Sept :** Toutes tes tensions ont complètement disparu, tu es en paix. Ton corps pèse une tonne, impossible de bouger.
- **Huit :** Tous les nerfs et les muscles de ton corps veulent se reposer, être détendus.
- **Neuf :** Tu es complètement détendu et en paix. Tu es allongé et tu respires lentement. Tu ne peux entendre que ta respiration et, au loin, le son de ma voix.
- **Dix :** Dans cet état parfaitement détendu, imagine maintenant que tu marches calmement et lentement le long d'un sentier de campagne, au bord d'un paisible lac. C'est tôt le matin et le soleil brille chaudement. L'air est frais et délicieux. Le gazon est recouvert de gouttes de rosée et de fleurs parfumées. Tu regardes le lac qui est très bleu et serein. Tu t'assois lentement dans l'herbe au bord du lac et tu te détends. Une brise légère caresse l'herbe. Tu regardes le ciel bleu et les nuages blancs qui flottent ici et là. Tu te couches et tu observes les nuages, puis tu commences à flotter en direction des nuages. Tu peux marcher sur les nuages. C'est un merveilleux sentiment de liberté. Il fait doux, l'air est frais, le ciel est bleu, les nuages sont blancs, cotonneux et moelleux. Tu sens les rayons chauds du soleil sur ton corps et, alors que tu inspires, ton corps se remplit d'air frais, tu es détendu et totalement en paix. Tu es allongé, appréciant simplement les sensations qui t'envahissent.
- Tu te réveilles très lentement et tu es dans la même salle qu'avant, tu te sens extrêmement bien, tout à fait détendu et très énergique. Lorsque tu es prêt, ouvre lentement les yeux. Prends ton temps et profite de l'expérience. Garde-la en toi toute la journée.

4) La pause relaxation

Choisis un endroit tranquille et confortable. Couche-toi sur le sol, sur un tapis ou une couverture. Les jambes sont légèrement écartées, les bras le long du corps, les coudes un peu repliés et les paumes des mains orientées vers le sol. Tu peux aussi poser ta tête sur un oreiller. Ferme les yeux: tu seras mieux concentré. Il est important de ne retenir aucune tension dans tes muscles au moment de la phase de relâchement.

- Tends TOUT le corps en soulevant le bassin de 3-4 cm (si tu ne peux pas, imagine que tu le fais). Tiens la position 5 secondes puis relâche complètement de la tête au pied. Constate à présent la différence entre la contraction et la détente musculaire. Puis reste immobile et détendu quelques secondes.
- Pousse très fort sur le sol avec tes épaules. Tiens la contraction 5 secondes, puis relâche complètement. Reste ensuite immobile et détendu quelques secondes.
- Pointe les orteils devant toi. Tes mollets sont maintenant durs comme de la roche. Tiens la position 5 secondes, puis relâche complètement. Reste ensuite immobile et détendu quelques secondes.
- Serre les dents en tirant le coin des lèvres vers les oreilles. Tiens la position 5 secondes. Constate la tension accumulée dans les joues et les mâchoires. Tiens ensuite la bouche ouverte toute grande durant 5 secondes, puis relâche les mâchoires. Répète deux fois. Termine la pause par quelques flexions-extensions des bras et des jambes.
- Une fois la détente terminée, reviens sur terre progressivement, en faisant lentement quelques flexions-extensions des bras et des jambes avant de te remettre debout. Ces exercices rétablissent le tonus musculaire et facilitent la reprise des activités habituelles.

5) La détente complète

La méthode de relaxation qui suit prend sa source du grand principe de la méthode de Jacobson. Cette méthode consiste à parler à ton corps afin d'en détendre chaque partie. Tu obtiens ainsi une sensation de calme intérieur et de détente totale. Il est suggéré de la pratiquer à chaque jour ou dès que la fatigue se fait sentir soit avant ou après un travail intense. Par la maîtrise de cette méthode, tu apprendras à mieux contrôler ton énergie pour ainsi éliminer le stress et la fatigue.

Étends-toi sur le dos dans une pièce calme et confortable. Étire-toi comme pour éloigner la tête des pieds. Tourne la tête à droite, puis à gauche afin de la centrer. Dispose les bras légèrement éloignés de ton corps, les mains sont tournées paumes vers le ciel pour attirer l'énergie. Écarte les jambes afin de former un petit « V ». Chaque partie de ton corps doit posséder l'espace essentiel pour se détendre.

- Ferme les yeux. Prends quelques respirations conscientes. Inspire profondément, expire lentement. Ne pense qu'à laisser ton corps se détendre, comme une poupée de chiffon.
- Détend soigneusement chaque partie de ton corps en lui parlant intérieurement. Répète à chacune qu'elle est lourde, très lourde, comme si elle s'enfonçait dans le sol. Il est préférable de commencer soit par les pieds ou par la tête. L'exercice doit être effectué soit de bas en haut ou de haut en bas. Si par exemple tu débutes avec le pied droit, intérieurement tu répètes qu'il est lourd, très lourd, tellement lourd que tu es incapable de le bouger, tu le sens s'enfoncer dans le sol. Quand ton pied droit est bien détendu, tu poursuis avec le gauche.
- Tu dois te concentrer sur chaque membre et le convaincre de sa pesanteur. Si au début tu éprouves de la difficulté, contracte à tour de rôle chaque partie, soit les pieds, les jambes, les cuisses, les fesses... Par exemple, serre les dents fortement quelques instants puis relâche. De cette façon, tu peux ressentir davantage la différence entre la tension et le relâchement au niveau des mâchoires. (Voir exercice sur la relaxation progressive). Lorsque tu pratiques cette détente, n'oublie surtout pas de relaxer ton cou, tes épaules et toutes les parties du visage, car se sont des endroits où se loge le stress.
- Maintenant que ton corps est entièrement détendu, prends à nouveau de bonnes respirations et profite pleinement du moment présent. Ne pense plus à rien. Ton corps doit demeurer immobile pour le reste de la détente. ➤ Parvenu à ce stade de l'exercice de détente complète, tu peux choisir différentes alternatives :

- Imagine maintenant que ton corps est très léger. Ne fixe tes pensées que sur la sensation de bien-être ressentie.
- Pense à des images positives. La détente est un excellent moment pour semer des pensées constructives dans le subconscient puisque le conscient est au repos.
- Imagine un moment agréable, tel un voyage au bord de la mer. Fais un exercice de visualisation. (Voir exercice de visualisation).
- Tu peux aussi pratiquer en imagination une de tes activités préférées, qui se fait calmement, i.e., golf, marche, etc. Ce que tu visionnes dans ta tête doit toujours être très agréable.

- Afin de reprendre contact avec la réalité, prends de profondes respirations et concentre-toi à nouveau sur chaque partie de ton corps. Par exemple, répète intérieurement que ton pied droit est léger et doucement fais-le bouger, puis poursuis avec un autre membre. Une fois terminé, étire-toi doucement. Ouvre les yeux.
- Une détente devrait durer de 15 à 20 minutes. Attention : Tu ne dois pas dormir pendant la détente, car pour être efficace, elle se doit d'être active.

6) La visualisation

Effet : La visualisation permet de combattre les pensées négatives, la nervosité, l'anxiété et la peur. L'utilisation d'une image positive nous aide parfois à remplacer les images négatives et à faire face à la douleur, au défi ou à des situations difficiles.

Tu peux atteindre une profonde relaxation physique et mentale en imaginant que tu te retrouves dans un endroit idéal tel que près d'un océan ou dans un sentier.

Oublie tout et part pour un voyage imaginaire. À toi de choisir la destination. Assois-toi dans une chaise confortable ou allonge-toi dans un endroit agréable et sans danger. Ferme tes yeux et tente de te vider l'esprit pendant un moment. Ferme les yeux, respire profondément et, pendant une dizaine de minutes, imagine-toi là où tu aimerais être!

- Ensuite, imagine que tu visites un de tes lieux favoris de relaxation. Cela peut être d'être étendu sur une plage sablonneuse, d'être assis autour d'un feu de camp, de regarder couler une rivière ou de jouir du panorama d'une montagne, de la mer ou d'un vaste champ. Cela pourrait être de regarder le ciel durant une belle journée d'été. Cela pourrait aussi être de prendre un bain chaud.
- Essaie d'imaginer ce que chacun de tes sens éprouve. Ta peau est réchauffée par le soleil, mais rafraîchie par la brise légère. Imagine respirer l'air pur avec un subtil parfum de fleurs.
- Passe quelques minutes à créer ton propre petit univers imaginaire. Ouvre doucement les yeux et remarque à quel point tu es détendu.

Visualisation : le bord de la mer

- Assois-toi confortablement, les mains sur tes cuisses, tes pieds bien appuyés au sol. Prends conscience de ta respiration et centre-y toute ton attention. Inspire lentement, expire longuement. Imagine-toi qu'en inspirant, c'est de l'énergie positive, pure qui entre et purifie tes poumons et, qu'à l'expiration, tu rejettes tous tes soucis, tes tensions à l'extérieur de ton corps. Peu à peu, tu sens que ton corps est de plus en plus détendu, le calme s'installe tranquillement en toi.
- En inspirant profondément, c'est une vague de calme qui entre en toi et qui va détendre chaque muscle, chaque membre de ton corps. Tu te sens de plus en plus calme, de plus en plus détendu. Tu centres ton attention sur cette paix qui se répand en toi.
- Maintenant, imagine que tu es au bord de la mer. Tu vois la mer qui s'étend à l'horizon, tu vois le ciel bleu parsemé de gros nuages blancs qui ressemblent à de la ouate. Tu vois le sable doré..., assois-toi sur ce sable chaud, touche-le, il est fin, doux, chaud... Prends une poignée de ce sable chaud et doux et laisse-le couler entre tes doigts, entre tes orteils. Ressens bien la douceur du sable qui te réchauffe, qui monte en toi. Prends maintenant conscience des rayons du soleil qui réchauffent agréablement tout ton corps, goûte à cette chaleur bienfaisante, laisse-toi pénétrer par la douceur du sable et la chaleur du soleil.
- Ton attention est maintenant attirée vers les vagues, leur va-et-vient qui fait une douce musique à tes oreilles. Écoute le son des vagues... Tends l'oreille et entends maintenant le son que font les oiseaux... le cri strident des goélands et des mouettes qui se marient au son des vagues.
- Goûte pleinement à cette chaleur du soleil et du sable, apprécie les sons des vagues et des oiseaux. Toute cette chaleur et ces sons sont tellement relaxants et reposants. Regarde et apprécie les beautés de ce

magnifique coin qu'est le bord de la mer. Vois, entends, ressens et imprègne tout ton être des bienfaits que t'offre ce paysage. Chaque cellule de ton corps en ressent le bienfait.

- Quand tu te sentiras prêt, tu reprends contact avec ta respiration, inspire profondément pour imprégner chacune de tes cellules de ce moment de bien-être. Lentement prépare-toi à revenir ici en classe (ou autres endroits), tout en sachant qu'à n'importe quel moment, tu peux retourner au bord de la mer pour t'y reposer. Inspire longuement, expire lentement. À la prochaine inspiration, ouvre tes yeux. Reviens lentement et calmement en classe (ou autres endroits).

C) *Les exercices d'étirement*

Bien exécutés, les exercices d'étirement peuvent contribuer à réduire la tension musculaire, à relaxer et à diminuer le niveau de stress. Ne saute jamais lorsque tu t'étires, ceci pourrait te causer une blessure musculaire. Les exercices et les mouvements d'étirement ne doivent jamais causer de la douleur. En autres mots, tu ne dois pas t'étirer au point de te faire mal.

Voici une liste d'exercices d'étirement qui cible différentes parties du corps :

Fais ces exercices pendant cinq ou dix minutes. Tu peux tous les faire ou n'en choisir que quelques-uns.

Les épaules :

- Soulève les épaules jusqu'aux oreilles, puis laisse-les retomber et détend-toi pendant dix secondes. Répète trois ou quatre fois.
- Laisse tomber tes bras de chaque côté de ton corps et roule tes épaules vers l'arrière. (Relève les épaules lentement vers tes oreilles et fais des rotations vers l'arrière et vers le bas jusqu'au point de départ.) Après trois ou quatre rotations, change de direction et fais une rotation des épaules vers l'avant.
- Roule trois ou quatre fois les épaules en avant, puis trois ou quatre fois en arrière, d'abord avec une main, ensuite avec l'autre, puis avec les deux.

Les coudes :

- Lève les coudes à la hauteur des épaules en laissant pendre les mains. Serre les poings et ramène avec énergie les coudes vers l'arrière. Répète trois ou quatre fois.

Les bras :

- Place la paume des mains sur la poitrine, les coudes relevés. Ouvre les bras lentement vers l'extérieur et vers l'arrière, en dépliant les coudes. Répète trois ou quatre fois pour chaque bras en alternant le bras droit et le bras gauche. Suis le mouvement des bras avec la tête et les yeux.
- Étire les bras au-dessus de la tête aussi haut que possible. Puis redescend-les lentement. Répète ce mouvement trois ou quatre fois.
- Lève un bras, puis l'autre au-dessus de la tête, le plus haut possible. Imagine que tu attrapes une corde et que tu la tires vers le bas trois ou quatre fois, en alternant les bras.

La tête :

- Fais des rotations de la tête vers l'avant seulement. Laisse retomber la tête jusqu'à ce que ton menton touche ton thorax. Fais une rotation vers la droite, reviens au centre, puis fais une rotation vers la gauche et reviens au centre. Répète trois ou quatre fois
- Tourne lentement la tête vers la droite (maintiens cette position pendant 10 secondes), puis vers la gauche (maintiens pendant 10 secondes). Répète ce mouvement trois ou quatre fois.

Voici des exemples de combinaison d'exercices d'étirement que tu peux faire :

1) *Étire-toi en douceur*

Tu peux faire ces étirements assis. L'ensemble de ces étirements ne demande que quelques minutes :

- Soulève les épaules jusqu'aux oreilles, puis laisse-les retomber et détend-toi pendant dix secondes. Répète trois ou quatre fois.
- Tourne lentement la tête vers la droite. Conserve cette position pendant dix secondes. Répète du côté gauche.
- Laisse retomber la tête jusqu'à ce que ton menton touche ton thorax. Relaxe pendant dix secondes.
- Soulève le bras droit au-dessus de ta tête, puis ramène-le vers le bas. Répète avec le bras gauche. Fais les deux côtés trois ou quatre fois.
- Étire les deux bras vers l'avant, puis tire les coudes vers l'arrière comme si tu ramais. Détend-toi pendant dix secondes. Répète trois ou quatre fois.
- Penche-toi vers la droite en pliant la taille et tire le bras le plus loin possible. Répète du côté gauche.
- Étire la jambe droite en soulevant le pied du sol. Conserve cette position pendant dix secondes. Répète avec la jambe gauche. Répète trois ou quatre fois.
- Soulève le pied droit et fais des rotations de la cheville. Répète avec le pied gauche. Répète trois ou quatre fois.

2) *Voici un étirement pour soulager les muscles tendus*

- Assois-toi bien droit et inspire.
- Expire en laissant ta tête tomber doucement sur ta poitrine. Tu ressentiras un léger étirement à l'arrière du cou et des épaules.
- Laisse aller ta tête vers ton épaule tout en inspirant. Laisse encore tomber ton menton sur ta poitrine en expirant. Répète le même exercice de l'autre côté.
- Laisse tomber tes bras de chaque côté de ton corps et roule tes épaules vers l'arrière. Relève-les lentement vers tes oreilles et fais des rotations vers l'arrière et vers le bas jusqu'au point de départ. Après deux ou trois rotations, change de direction.