



Ma routine Bien-Etre

Par Manon Lahaye Ostéopathe DO



Prendre le temps pour son corps, nous n'y arrivons pas toujours ...

Je vous propose quelques exercices à répéter quotidiennement afin de travailler la souplesse et mobiliser le plus de parties du corps possible.

Un grand merci à Marine, ma colocataire, pour sa participation !

Alors on s'hydrate un petit peu et on se lance !

Vous n'y consacrerez que quelques minutes, votre corps lui vous dira merci.

Lors de la réalisation des étirements, n'allez pas trop loin, le but étant d'étirer et de travailler la souplesse, non de se faire plus mal ;)

Inspirer, expirer lentement pour bien s'oxygéner.

Pour toute question ou complément d'informations, n'hésitez pas à me contacter !

Dans le moindre doute : manonlahayeosteopathe@gmail.com .

Je vous laisse maître du jeu.... Let's go !



Bienvenue dans ce petit guide ! Ici vous trouverez plusieurs exercices pour entretenir globalement votre corps au quotidien.

Toute la journée nous mobilisons notre corps. Il est sursollicité par le travail, notre environnement, nos émotions... et est souvent l'origine de douleurs, raideurs, et gênes au quotidien ...

Pour comprendre et prévenir ces troubles, la meilleure solution est de venir consulter au cabinet, n'hésitez plus !

Cette routine apportera un soulagement plus ou moins important et un entretien de la souplesse s'il est fait sur le long terme. Il permettra également de prévenir les troubles mis en place face aux mouvement répétés, habitudes de vies qui ne sont pas communs les uns des autres.

Ces exercices ont pour but aussi de favoriser la souplesse de manière globale et de contrer les raideurs pouvant s'installer.



Echauffement global du corps

Objectif :

- Préparer le corps à d'éventuelles sur-sollicitations
- Eviter les douleurs
- Améliorer la souplesse
- Se recentrer

***NB** : allez-y en douceur. Respirez bien pendant chaque exercice :)*

Pour commencer, tourner la tête doucement à droite puis à gauche (répéter sur plusieurs cycles).



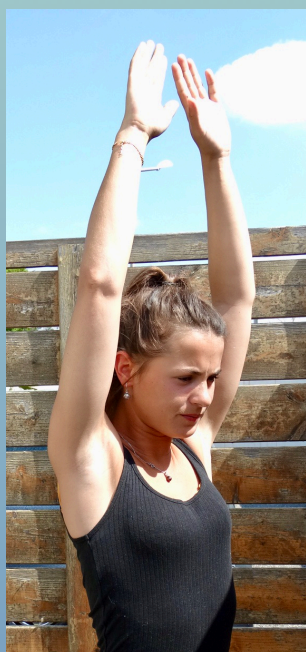
Ensuite, amener la tête vers le bas puis le haut (répéter sur plusieurs cycles)

Rapprocher l'oreille droite vers votre épaule droite, puis, l'oreille gauche vers votre épaule gauche (répéter sur plusieurs cycles)



Pour finir, faites des grands cercles avec votre tête, doucement, en cherchant bien à aller dans tous les mouvements.

Amener l'épaule vers l'avant puis l'arrière (répéter plusieurs fois)



Exercer quelques mouvements de « crawl » avec les bras de manière lente. (à répéter sur plusieurs cycles, lentement)

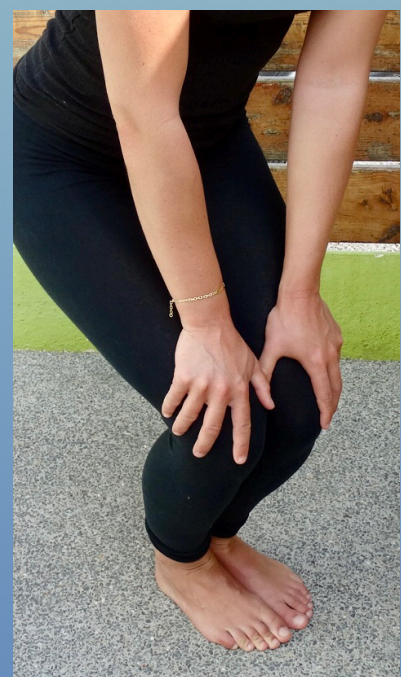
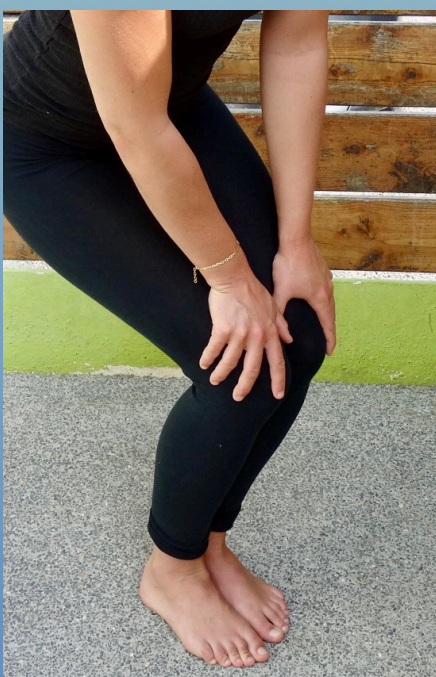




Mobiliser le bassin comme le « Hula Hoop » de nos enfances. On fait tourner le bassin doucement en réalisant des cercles de plus en plus grand. A répéter plusieurs fois.



Quelques rotations au niveau des genoux. Il faudra bien fléchir les genoux puis réaliser des petits mouvements en forme de cercle. (à répéter plusieurs fois)





Même exercice au niveau des pieds/mains, réaliser plusieurs fois des cercles.



Et tournicoti... à reproduire pendant plusieurs secondes



S'étirer et s'assouplir

Obj :

- Prévenir les douleurs, gênes et raideurs
- Améliorer sa souplesse et mobilité et le maintenir au long terme
- Détente du corps et de l'esprit



Une serviette sur la tête. Attraper les deux extrémités de la serviette.

A l'expiration, tirer légèrement vers le bas avec les 2 bras (si trop douloureux, réduire l'intensité de la tension de vos bras).

NB : L'objectif est la mise en tension seulement.

Positionner la serviette derrière au niveau de nuque.
A l'expiration, tirer avec les 2 bras vers le haut les extrémités de la serviette.



Amener le bras en extension avec la paume de main regardant vers l'extérieur. La tête regarde vers l'épaule côté opposé.

On inspire et quand on souffle, on augmente l'étirement légèrement. (à répéter plusieurs fois)



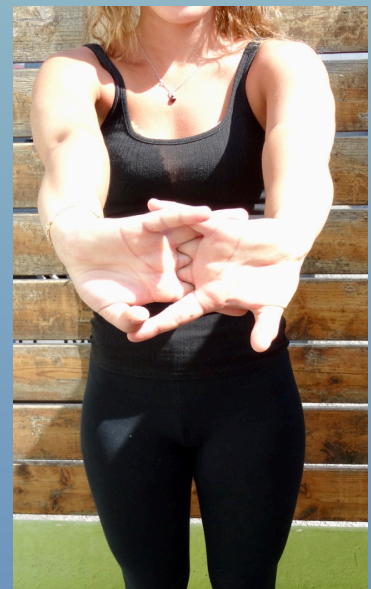
NB : on peut rajouter une tension supplémentaire en attrapant avec l'autre main le côté de la tête. On augmente l'étirement ensuite à l'expiration.



Prendre avec une main le coude opposé en amenant le bras en arrière du corps, comme la photo.
A l'expiration, on accentue légèrement l'étirement avec la main sur le coude.
A reproduire des deux côtés.



Attraper vos deux mains et étirer quelques secondes en respirant doucement.



Se mettre en position « prière », bien étendre les bras en avant. A l'expiration, essayer de rapprocher un peu la tête vers le sol.



Positionner vous à quatre pattes.
A l'inspiration, on entre la tête et les fesses. A l'expiration, on sort la tête et les fesses. (à répéter plusieurs fois)



Allongé par terre, attraper une de vos jambes fléchie (l'autre restera allongé). Respirer quelques instants. A renouveler de l'autre côté.

