

1

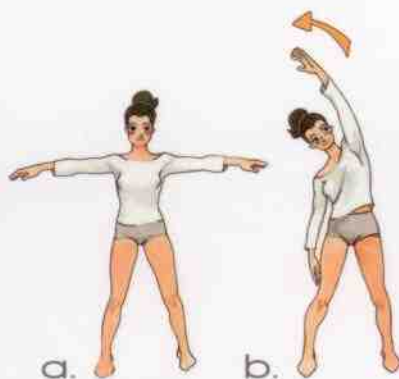
La Posture du Champion

Tenez-vous droit avec assurance, dans la posture du champion. Vos oreilles, épaules, hanches, genoux et chevilles doivent être alignés. Rentrez le ventre.



2

L'Étoile Penchante



À partir de la posture du champion, écartez vos bras et vos jambes dans la position de l'étoile (2a).

Regardez droit devant, élevez une main dans les airs et abaissez l'autre main le long de la jambe.

Inspirez en étirant un bras au-dessus de la tête et courbez votre colonne vertébrale du côté opposé en laissant glisser l'autre main sur votre cuisse (2b).

Détendez-vous à la fin de l'étirement, tout en expirant et en inspirant de nouveau. Faites l'exercice deux fois de chaque côté, lentement et en douceur.

3

L'Étoile Tournante

Dans la position de l'étoile, tournez doucement votre tête pour regarder une de vos mains.

Ensuite, tournez doucement votre colonne vertébrale en suivant du regard votre main.

Tout en vous détendant dans cette position, inspirez et expirez.

Faites l'exercice 2 fois de chaque côté. Appréciez l'étirement.



4

L'Étoile Croisée



(4a) À partir de la position de l'étoile, pliez vos coudes et levez les mains en l'air dans la position "haut les mains".

(4b) Abaissez votre coude gauche vers votre genou droit. Répétez le même mouvement en utilisant votre coude droit et votre genou gauche.

Restez bien droit et continuez d'alterner pendant 15 secondes.

Respirez profondément. Ne faites pas l'exercice si vous avez des problèmes d'équilibre.

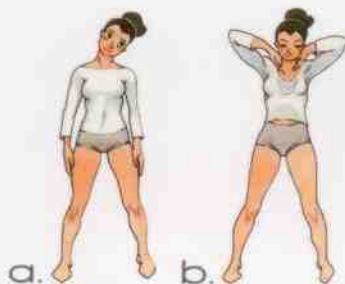
5

Détente des Trapèzes

Respirez profondément et calmement tout en relaxant votre abdomen.

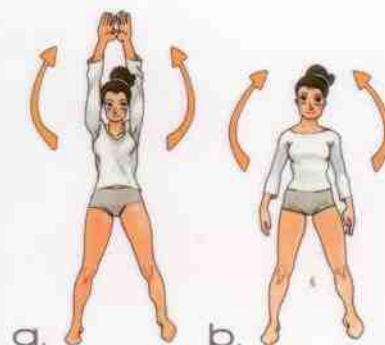
(5a) Laissez votre tête tomber doucement vers l'avant et faites-la rouler lentement d'un côté à l'autre.

(5b) Placez vos mains derrière votre nuque et massez doucement les muscles situés directement en-dessous de votre crâne. Descendez jusqu'à la base de votre nuque. Ensuite détendez-vous et roulez lentement vos épaules vers l'arrière, puis vers l'avant. Continuez pendant 15 secondes.



6

L'Aigle



À partir de la posture du champion, élevez vos bras au-dessus de votre tête et joignez doucement vos omoplates.

(6a) Inspirez lorsque vous levez vos bras en touchant vos mains au-dessus de votre tête.

(6b) Expirez tout en descendant les bras de chaque côté. Faites l'exercice 3 fois.

B / LE PROGRAMME POSTURAL

4

L'Étoile Croisée



(4a) À partir de la position de l'étoile, pliez vos coudes et levez les mains en l'air dans la position "haut les mains".

(4b) Abaissez votre coude gauche vers votre genou droit. Répétez le même mouvement en utilisant votre coude droit et votre genou gauche.

Restez bien droit et continuez d'alterner pendant 15 secondes.

Respirez profondément. Ne faites pas l'exercice si vous avez des problèmes d'équilibre.

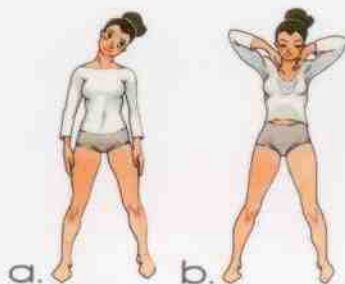
5

Détente des Trapèzes

Respirez profondément et calmement tout en relaxant votre abdomen.

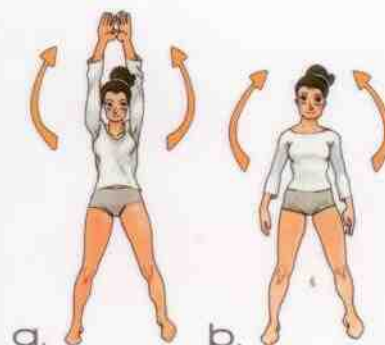
(5a) Laissez votre tête tomber doucement vers l'avant et faites-la rouler lentement d'un côté à l'autre.

(5b) Placez vos mains derrière votre nuque et massez doucement les muscles situés directement en-dessous de votre crâne. Descendez jusqu'à la base de votre nuque. Ensuite détendez-vous et roulez lentement vos épaules vers l'arrière, puis vers l'avant. Continuez pendant 15 secondes.



6

L'Aigle



À partir de la posture du champion, élevez vos bras au-dessus de votre tête et joignez doucement vos omoplates.

(6a) Inspirez lorsque vous levez vos bras en touchant vos mains au-dessus de votre tête.

(6b) Expirez tout en descendant les bras de chaque côté. Faites l'exercice 3 fois.