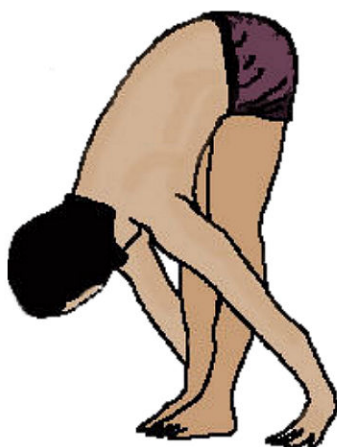


Vivre Libre
ou Mourir en Essayant

MA SÉQUENCE D'ÉTIREMENTS



Ghislain Bonneau-2004

MA SÉQUENCE D'ÉTIREMENTS

NAMASTE

Sachez dès le début que j'ai été impliqué dans de nombreux Arts Martiaux différents tout au long de ma vie et que tous ces arts martiaux différents avaient leur propre façon de s'échauffer et de s'étirer. Ces arts martiaux comprenaient la BOXE, le JUDO, le KARATE et le TAE KWON DO. J'ai fait quelques tournois et j'ai même remporté un championnat canadien de Tae Kwon Do en 1986. Plus tard, j'ai commencé à faire du yoga tout en apprenant toujours de nouvelles façons de faire une meilleure séquence d'étirements. Ce qui suit est l'accumulation de tout ce que j'ai appris de ces arts martiaux, y compris le yoga, puis j'ai progressivement ajouté mes propres mouvements d'étirement et perfectionné ma séquence d'étirements dans le bon ordre pour ce qu'elle est ici aujourd'hui. Il est très important de faire votre séquence d'étirements dans le bon ordre car un étirement préparera une partie de votre corps pour la partie suivante du corps et vous voulez échauffer le bas du dos avant de faire tout autre étirement si vous voulez que votre séquence d'étirements soit plus efficace et pour minimiser le risque de blessure.

Cette séquence d'étirements est donc dans le meilleur ordre possible et vous offrira une expérience d'étirement sécuritaire et formidable que vous voudrez toujours garder pour vous. Plus tard, avec plus d'expérience, vous voudrez peut-être y ajouter vos propres mouvements et les ajuster en fonction de vos besoins personnels. Pour éviter les blessures, vous devez essayer de les maintenir dans le même ordre que celui expliqué ici. Ne vous inquiétez pas si au début vous trouvez cela difficile, c'est normal et vous devrez être patient avant de commencer à voir des progrès, mais plus vous le ferez et mieux vous vous sentirez. Si vous n'avez jamais fait d'exercices d'étirement, votre corps devra s'adapter à ce nouveau stress. Oui, cela sera stressant pour vos tendons et vos muscles et vous les sentirez un peu sensibles le lendemain et c'est normal car tant que vous vous étirez, vous ressentirez toujours une petite sensibilité le lendemain, à moins que vous n'ayez atteint un point où vous êtes si flexible que lorsque vous faites vos exercices d'étirement, vos muscles et vos tendons n'ont même pas besoin de s'étirer pour vous y rendre. C'est ce que nous voulons atteindre et il y a beaucoup de travail pour y arriver, mais cela vaut vraiment le temps et les efforts que vous y consacrerez. Comme vous le verrez, ce n'est pas le but qui est important, c'est le chemin pour y arriver qui vaut la peine d'être parcouru. Si vous ne ressentez rien le lendemain, c'est que vous n'avez pas suffisamment étiré ou vous avez déjà atteint le but fixé. Si cela fait trop mal, eh bien, cela ne devrait pas faire mal du tout, vous devriez juste ressentir une certaine sensibilité dans la région que vous avez étirée et c'est normal. N'en faites pas trop, écoutez votre corps, il vous fera savoir si vous en avez fait trop ou pas assez. Allez y mollo et jamais sans mouvements brusque.

POURQUOI FAIRE DES EXERCICES D'ÉTIREMENT ?.

Les étirements ont de nombreux effets bénéfiques sur le corps humain. Au cas où vous ne le sauriez pas, ÉTIRER vos muscles aide votre corps à éliminer les RADICAUX LIBRES de votre système. Les étirements rendent également vos muscles 25 % plus forts pour leur taille, en créant des muscles de qualité, plus denses et plus flexibles. Les étirements aident également à réchauffer vos muscles avant tout type d'exercice et aident à prévenir les blessures. Les radicaux libres sont comme des résidus laissés par le processus d'ingestion et d'absorption des protéines et de fabrication de nouvelles cellules et fibres musculaires dans votre corps. Toutes les cellules de votre corps contiennent plus ou moins de radicaux libres et c'est comparable à ce que le carbone serait dans un moteur de voiture. Vous devez faire brûler votre moteur de temps en temps pour nettoyer tout le carbone à l'intérieur de votre moteur.

Le corps fonctionne de manière similaire et l'exercice et l'étirement de vos muscles vous aideront à éliminer la plupart des RADICAUX LIBRES de votre corps. L'exercice est bon pour cela, mais les étirements sont les plus efficaces pour éliminer les RADICAUX LIBRES. Le problème est que si vous ne vous étirez pas ou ne faites pas d'exercice, vous vieillirez beaucoup plus vite que si vous faites des étirements et de l'exercice. Toutes les cellules de votre corps sont copiées et remplacées continuellement et cela se produit à tous les jours. Toutes les cellules ne sont pas remplacées tous les jours, mais des millions le sont. Finalement, après une semaine, vous avez une peau toute neuve. Pour ce faire, les cellules se copient, elles font une copie exacte d'elles-mêmes, puis l'ancienne cellule meurt et la nouvelle prend sa place. Si toutes les cellules de votre corps contiennent des RADICAUX LIBRES, ils sont également copiés dans la nouvelle cellule. La prochaine fois, s'il y a plus de RADICAUX LIBRES dans vos cellules, la copie suivante sera de plus en plus dégradée, à un point où les radicaux libres prendront la place de votre ADN et les cellules ne pourront plus remplir leur fonction et l'organe dont elles font partie finira par tomber en panne et vous mourrez. C'est aussi simple que cela. C'est comme une photocopieuse qui fait une copie de la copie précédente, et les copies suivantes sont toujours faites à partir de leur copie précédente et en seront toujours plus dégradées.

Donc, si chaque fois que votre corps fait une nouvelle copie de vos cellules pleines de RADICAUX LIBRES, vous utilisez la dernière copie qui est dégradée, et à chaque fois la qualité de la copie se dégradera plus rapidement. Vous devez donc faire de l'exercice et ÉTIRER vos muscles pour garder vos cellules en bonne santé et exemptes de RADICAUX LIBRES afin que lorsqu'elles font une copie d'elles-mêmes, elles soient propres et sans RADICAUX LIBRES. De là est l'importance de S'ÉTIRER ET DE FAIRE DE L'EXERCICE et peu de gens le savent.

ET DONC, MAINTENANT VOUS SAVEZ, ET MAINTENANT VOUS N'AVEZ PLUS D'EXCUSES.

En plus de l'exercice, les radicaux libres peuvent être contrôlés par de bonnes habitudes alimentaires. Mais de bonnes habitudes alimentaires ne suffiront pas à elles seules et l'exercice est indispensable pour rester jeune et en bonne santé. Voici une liste de fruits et légumes riches en antioxydants pour aider à éliminer les radicaux libres de votre organisme,

FRUITS: Myrtilles sauvages, les fraises, les canneberges, les framboises, les goji, les mûres, cerises, kiwis, oranges, les mandarines, pamplemousses roses, prunes, pruneaux, raisins secs, raisins rouges, pommes, baies, papaya.

LÉGUMES: Pousses de luzerne, Haricots, aubergine, betterave, brocoli, pois, maïs, chou frisé, oignons, poivrons rouges, épinards, pousses, tout légumes à feuille verte, champignons, le chou-fleur, les choux de Bruxelles et le chou.

AUTRES: Les épices comme le Clou de girofle, Cannelle, Origan, Curcuma, Cacao, Chocolat noir, Cumin, Persil, Basilic, Gingembre, Thym. L'ail, le poivre de Cayenne et le thé vert sont d'autres plantes riches en antioxydants.

VOICI CE QUE VOUS APPRENDREZ ET FEREZ DANS CETTE SÉQUENCE D'ÉTIREMENTS.

- 1-DÉCOUVREZ LES DIFFÉRENTES MÉTHODES D'ÉTIREMENTS.**
- 2-MA PROCÉDURE D'ÉTIREMENTS. (Les trois étapes)**
- 3-AVERTISSEMENTS.**
- 4-ÉCHAUFFEMENTS.**
- 5-MA ROUTINE POUR LES HANCHES.**
- 6-MA SÉQUENCE D'ÉTIREMENTS.**
- 7-MA MÉTHODE DE RELAXATION.**

1-MÉTHODES D'ÉTIREMENT

Il existe de nombreuses formes de méthodes d'étirement qui ont leurs propres avantages et raisons d'être et elles peuvent être divisées en DEUX groupes différents. Étirements statiques et étirements dynamiques.

ÉTIREMENT STATIQUE.

- 1 - Étirements doux.
- 2 - Étirements de tension.
- 3 - Étirements de Force.

2-3 et 4 sont toutes des formes D'ÉTIREMENT STATIQUE.

ÉTIREMENTS DYNAMIQUES.

Les étirements dynamiques impliquent un mouvement de balancement des bras ou des jambes.

Ne les faites pas si vous ne savez pas comment les faire. Vous pourriez vous blesser si vous n'êtes pas suffisamment échauffé ou si vous ne les faites pas correctement. Ici je ne parlerai que des étirements statiques.

ÉTIREMENTS STATIQUES DOUX ; (Faites-le toujours avant vos échauffements)

Il est important de faire quelques étirements statiques doux avant d'effectuer tout type d'échauffement ou d'étirements pour réduire le risque de blessure. Voici quelques exemples.

Debout, les pieds à la largeur des épaules, fermez les poings (pas trop serrés) et faites-les tourner au niveau du poignet dans un mouvement circulaire, d'abord 10 fois dans un sens puis dans l'autre.

Puis tenez vos bras au niveau des épaules, les coudes pliés et le poing près de votre poitrine, faites un mouvement circulaire avec vos épaules. Cela permet d'échauffer vos épaules et les muscles du haut du dos, 10 fois.

Ensuite, les bras complètement tendus et les doigts pointés vers l'extérieur à hauteur des épaules des deux côtés, faites environ 10 petits mouvements circulaires vers l'avant puis vers l'arrière avec vos bras toujours allongé.

Placez vos mains sur vos hanches avec vos jambes espacées à la largeur des épaules et faites tourner votre corps environ 10 fois dans chaque direction. Votre tête doit rester en place, alignée avec vos pieds.

Tenez-vous debout sur une jambe et faites tourner vos chevilles 10 fois dans les deux sens, puis faites tourner le genou en faisant un grand cercle avec votre pied.

Maintenant, gardez vos mains sur vos hanches et inclinez lentement votre tête vers le bas, sentez un étirement mais n'en faites pas trop, mettez simplement une tension très progressive puis relâchez lentement et monter la tête vers le haut en regardant le plafond pour étirer le cou. Ne mettez pas trop de pression vers le bas et ni vers le haut et relâcher toujours lentement.

Tournez votre tête vers la gauche aussi loin que possible jusqu'à ce que vous sentiez une tension, puis maintenez pendant 5 secondes et relâcher lentement et faites le côté droit.

Finalement faire un mouvement circulaire avec la tête mais ceci est très dangereux, alors faites-le très lentement et n'exercez aucune pression ou tension ou étirement dans aucune direction en le faisant. Faites-le de manière très lâche et détendue. Faites trois rotations de la tête dans les deux directions.

Un autre exercice de pré-échauffement que vous pouvez faire, allongez-vous sur le sol et étirez vos bras au-dessus de votre tête et de vos jambes aussi loin que possible tout en allongeant votre colonne vertébrale autant que possible tout en gardant le dos au sol. Expirez et faites une cavité avec vos abdomens en relaxant vos muscles abdominaux. Ne cambrez pas votre dos, gardez-le toujours aussi droit que possible.

Beaucoup de gens le font instinctivement dans leur lit avant de se lever et de faire autre chose. Verrouillez vos bras et vos jambes aussi droits que possible tout en pointant vos doigts et vos orteils loin de votre corps et commencez lentement à pousser dans les deux sens et maintenez la position 6 à 10 secondes en étirant lentement puis relâchez l'étirement très lentement.

Assurez-vous que votre dos n'est pas cambré, gardez toujours votre dos à plat sur le lit ou sur le sol, en tournant votre bassin vers le haut et en soulevant vos jambes et vos bras de quelques centimètres. Votre dos devrait ressentir l'étirement du haut du dos jusqu'au bas du dos et cela vous fera du bien. Vous ressentirez comme une poussée de sang dans tout votre corps. Faites cela trois fois de suite et vous vous sentirez très détendu par la suite. Vos Réchauffement pour vous préparé a faire des exercice D'étirements Statiques sont maintenant terminés.

ÉTIREMENT PAR TENSION ; (C'est le type d'étirement que vous ferez dans ma séquence d'étirements)

Cette méthode utilise soit un partenaire, soit une autre partie de votre corps, soit votre propre poids corporel pour étirer une partie particulière de votre corps comme vous le feriez dans les postures de yoga. Certaines postures de YOGA sont destinées à l'équilibre, d'autres à la souplesse des articulations et d'autres encore servent simplement à étirer les muscles et les tendons et des fois tout ces éléments en même temps. Tout mes mouvements d'étirement ici servent uniquement à étirer les tendons, les muscles et la souplesse des articulations, donc aucun d'entre eux n'est destiné à l'équilibre. Dans ce type d'étirement, vous devez également entrer dans l'étirement très lentement et expirer en même temps et détendre la partie que vous étirez et ressortir de l'étirement très lentement.

I also do my **TENSION STRETCHING SEQUENCE** on the off days between my **RESISTANCE TRAINING** sessions, and I do some Yoga stretching about once a week on weekends.

ÉTIREMENT AVEC FORCE;

Assurez-vous de commencer très lentement et de terminer très lentement également pour ce type d'étirement, car c'est très important avec cette forme d'étirement. Pour faire des étirements de force, vous devez avoir un objet immobile sur lequel vous tirerez avec vos bras. Si je veux faire un étirement de force avec mes bras, j'étends un bras à la hauteur des épaules mais je ne bloque pas le coude complètement ouvert, je m'assure qu'il y a une légère flexion sur le coude et je me tiens à côté d'un mur avec la paume de ma main à plat sur le mur et en tournant mon corps, je pousse le mur avec ma main et crée ainsi une tension de force sur les tendons et les muscles du bras et de l'épaule mais pas au niveau de l'articulation du coude et cela étire également les muscles du biceps. N'oubliez pas de commencer à mettre la tension sur votre bras très lentement et de maintenir la tension maximale que vous pouvez faire pendant

environ 5 secondes et de relâcher la tension très lentement. Pour mes épaules et mes pectoraux, je tiens les barres verticales de chaque côté de moi comme celles qu'ils ont sur une cage à squat ou un banc de presse large avec mes bras tendus des deux côtés avec mes coudes pliés. Je tire lentement sur la barre vers le centre de ma poitrine avec mes bras jusqu'à ce que j'atteigne le maximum que je peux tirer et je maintiens cette position pendant 5 secondes puis je relâche lentement la tension. Vous pouvez également joindre vos mains comme dans une position de prière devant votre poitrine. Vous devez pousser avec les deux mains en même temps autant que vous le pouvez et lorsque vous avez atteint la force maximale, vous commencez à éloigner lentement vos mains de vous en ligne droite à peu près au niveau du milieu de la poitrine et à retirer progressivement la tension au fur et à mesure que vos mains s'éloignent de plus en plus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de tension. Cela fait vraiment travailler les pectoraux et aussi les épaules.

Une autre position pour les épaules serait de s'asseoir au bout d'un banc plat ou d'une chaise et de laisser juste assez d'espace pour qu'une de vos mains saisisse fermement le dessous du banc et tiré vers le haut. Tournez votre torse pour que votre épaule et votre bras soient droits et alignés avec votre prise, mais gardez votre dos droit et posez l'autre main sur votre autre cuisse. Commencez à tirer vers le haut très lentement et maintenez l'étirement pendant 5 secondes et relâcher la tension très lentement. Faites ensuite la même chose de l'autre côté. Lorsque je fais mon entraînement de résistance, entre mes séries, je fais des étirements de force uniquement sur le groupe musculaire sur lequel que je vais travailler par la suite. Ce type d'étirement aide à développer des muscles plus denses et plus forts.

PROCÉDURE D'ÉTIREMENT

(Ma Technique en Trois Étapes).

Lorsque vous vous étirez, n'utilisez jamais, jamais, jamais le poids de votre corps pour vous balancer dans un étirement ; allez toujours dans votre étirement très lentement en trois étapes consécutives. Cela signifie que lorsque vous faites un étirement,.....

ÉTAPE 1, inspirez d'abord à environ 60 % de votre capacité pulmonaire, puis, tout en expirant lentement, faites un premier étirement très lentement aussi loin que vous pouvez aller et arrêtez-vous avant que cela ne vous fasse mal, maintenez cette position pendant 5 secondes tout en inspirant à nouveau à 60 % de votre capacité pulmonaire (ne revenez pas pour redescendre), vous devez garder la MÊME position que vous avez atteinte à chaque étape.

ÉTAPE 2, expirez lentement tout en vous étirant davantage et maintenez à nouveau la position pendant 5 secondes tout en inspirant à nouveau, puis étape-3

ÉTAPE 3, étirez-vous davantage aussi loin que vous le pouvez tout en expirant lentement et arrêtez de vous étirer avant que cela ne vous fasse mal et

maintenez cette dernière position pendant **25 secondes**. C'est au troisième étirement que vous obtiendrez plus d'étirement et irez plus loin et au-delà de la position dans laquelle vous avez fait ce même étirement la dernière fois. Chaque fois que vous ferez cette routine, vous vous améliorerez, pas de beaucoup, très peu, mais à chaque fois que vous vous étirez, vous irez de plus en un petit peu de plus loin dans l'étirement. Notez que dans aucun étirement vous ne devez jamais plier le dos pour aller plus loin dans l'étirement, votre bas du dos doit toujours être droit et vous ne devez vous pencher qu'au niveau de la taille ou des hanches selon l'étirement que vous faites mais ne jamais vous pencher du dos.

Chaque fois que vous expirez et descendez, visualisez les tendons et les muscles que vous étirez et dites mentalement : **RELÂCHE PRISE**. Vous devez dire à vos muscles qu'ils peuvent se détendre et **LÂCHER PRISE** si vous voulez avoir un bon étirement. Les muscles sont naturellement tendus et serrés lorsque vous vous étirez, car c'est un mécanisme naturel qui vous empêche de trop vous étirer pour vous protéger des blessures. Ainsi, lorsque vous vous étirez, vous devez faire savoir à vos muscles et tendons qu'ils peuvent **LÂCHER PRISE**, car vous vous étirez avec contrôle. Les hommes ont plus de masse musculaire que les femmes, il est donc beaucoup plus difficile pour les hommes de s'étirer et d'être flexibles et la seule façon pour les hommes d'être plus flexibles est de s'étirer avec cette technique des trois **ÉTAPES** avec l'inspiration et l'expiration et le **LÂCHEZ PRISE, LÂCHEZ PRISE, LÂCHEZ PRISE** dans votre esprit pour toujours détendre les muscles que vous étirez.

Effectuez toujours les 3 techniques d'inspiration et d'expiration pour tous vos exercices d'étirements avec des intervalles de 5 secondes entre chaque **ÉTAPE** et maintenez toujours le troisième étirement pendant **25 secondes** et surtout n'oubliez pas de penser à **LÂCHER PRISE** et de détendre ces muscles. Les étirements ne sont pas quelque chose que vous devez faire à la hâte, ils doivent être effectués avec une attitude très détendue, alors donnez-vous beaucoup de temps pour les faire. **NE VOUS PRÉCIPITEZ PAS** et votre séquence d'étirements deviendra une expérience très relaxante pour vous. Mettez de la musique très relaxante avant de commencer et suffisamment longtemps pour ne pas avoir à arrêter votre routine pour mettre plus de musique. La séance devrait durer environ 20 à 30 minutes, y compris les étirements statiques doux, les échauffements, la séquence d'étirements et la routine relaxante à la fin.

<< AVERTISSEMENTS >>
SI VOUS N'ÊTES PAS SÛR DES EXERCICES DE CET ESSAI,
CONTACTEZ-MOI OU DEMANDEZ À UN PROFESSEUR DE
YOGA DE VOUS AIDER. IL VAUT MIEUX LE FAIRE
CORRECTEMENT QUE DE RISQUER DE VOUS BLESSER.

Je ne peux pas être tenu responsable de vos actes, vous êtes le seul juge si vous pouvez le faire ou non. Lire la Section (**AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE**) à la fin de ce Document.

Sachez que personne n'est pareil et ne vous comparez donc jamais aux

autres et n'essayez jamais d'aller aussi loin que les autres peuvent aller, travaillez simplement à votre rythme et faites ce que vous pouvez sans vous blesser. Les étirements ne doivent pas faire mal ; vous devez toujours vous arrêter pour vous étirer si cela commence à faire mal. Ce que vous voulez faire ici, c'est étirer doucement les tendons et les muscles de votre corps, PAS les étirer au point de les déchirer. Vous ne devez donc jamais aller aussi loin, que cela vous fasse mal, vous devez vous arrêter avant ce point critique. C'est le temps de maintien de 25 secondes à la fin de la troisième étape qui vous donnera un bon étirement, sans dépasser le point de votre étirement maximal sécuritaire. Si cela vous fait mal, c'est que vous vous êtes trop étiré, dans ce cas, reculez très lentement et détendez-vous. Écoutez votre corps et travaillez avec lui, pas contre lui. Vos muscles seront sensibles le lendemain, mais ne vous inquiétez pas, c'est normal, mais ils ne devraient pas vous faire mal, s'ils vous font mal, vous êtes allé trop loin dans vos étirements, faire des exercices d'aérobic le lendemain comme des sauts ou du juggling sur place aidera à détendre vos muscles endoloris ou sortez simplement pour une belle promenade au parc et demandez à un ami de vous faire un bon massage. Ne faites cette routine d'étirements que tous les deux ou trois jours environ, vous ne devez pas le faire tous les jours consécutifs. Comme pour l'entraînement en résistance, vous DEVEZ laisser le corps se reposer au moins un jour avant de refaire cette routine d'étirements. Pour les débutants, faites cette routine d'étirements seulement tous les trois jours jusqu'à ce que vous vous sentiez plus à l'aise avec cette routine et que vos muscles ne vous fassent plus autant mal le lendemain. Ne vous attendez pas à faire vos étirements parfaitement et jusqu'au bout la première fois comme expliqué ici, soyez patient et donnez-vous le temps d'y arriver. Il faudra peut-être trois à cinq ans avant de réussir à atteindre l'étirement maximal et à faire un écart parfait. Certaines personnes n'atteignent jamais ce point et ne peuvent jamais faire un grand écart complet à cause de la position de leurs hanches, mais ce n'est pas la distance à laquelle vous pouvez vous étirer qui compte, ce qui est important c'est de vous étirer aussi loin que VOUS le pouvez et un peu plus à chaque fois. Les bienfaits des étirements seront toujours là, quelle que soit la distance à laquelle vous pouvez vous étirer. L'important est de JUSTE LE FAIRE et les étirements vous permettront de vous sentir très détendu et bien dans votre peau.

RÉCHAUFFEMENTS

(Faites le numéro 1 ou 2 avec le numéro 3.)

1-RÉCHAUFFEMENTS : JUMPING JACKS, ENVIRON 50 feront très bien l'affaire.

Commencez debout, les deux jambes jointes et les deux bras de chaque côté de votre corps.

Sautez en écartant vos jambes un peu plus que la largeur des épaules tout en levant vos bras au-dessus de votre tête et laissez les deux paumes de vos mains se frapper en même temps que vous touchez le sol avec vos pieds écartés. Ne laissez pas votre talon toucher le sol, utilisez uniquement la plante de vos pieds

pour faire le saut. Remontez en ramenant vos jambes ensemble et vos mains doivent toucher les deux côtés de vos jambes tandis que la plante de vos pieds touche le sol côte à côte. Vous avez terminé un JUMPING JACK, il ne vous en reste plus que 49 à faire. Comptez en UN de fait que lorsque vos mains retouchent de chaque côté de vos jambes.

2-JUGGING SUR PLACE PENDANT 2 MINUTES. En amenant vos genoux aussi haut que votre taille à chaque pas. Lorsque vous faites du JUGGING sur place, sur une machine ou à l'extérieur, posez toujours votre pied sur la plante de vos pieds, jamais sur le talon.

Une fois que vous avez terminé vos échauffements, vos muscles sont plus chauds et élastiques. Immédiatement après votre échauffement, effectuez la routine de hanches ci-dessous.

3-TORSION VERS L'AVANT. Pour cela, écartez vos pieds deux fois la largeur de vos épaules et, les jambes figées (ne pliez pas les genoux), tournez vers la gauche tout en pliant votre torse à partir des hanches et touchez votre cheville gauche avec votre main droite, puis relevez-vous à mi-chemin et redescendez en tournant vers la droite et en touchant votre cheville droite avec votre main gauche. Gardez toujours le dos aussi droit que possible, ne plier que de la taille. Remontez à mi-chemin en tournant vers la gauche pour toucher votre cheville gauche avec votre main droite. Gardez vos abdominaux contractés et utilisez vos abdominaux, vos muscles latéraux et vos hanches pour tourner, ne tournez pas uniquement en utilisant les muscles de votre dos. Ce n'est pas important au début si vous ne pouvez pas toucher votre cheville opposée, allez simplement aussi loin que vous pouvez sans trop vous étirer. Il s'agit uniquement d'un exercice d'échauffement et non d'un exercice d'étirement, alors faites-le lentement et en contrôlant. Si vous n'avez jamais fait cela, il est possible que vous ayez des vertiges au début. Faites simplement ce que vous pouvez et n'oubliez pas de respirer.

MA ROUTINE POUR LES HANCHES :

Il est très important de faire cette routine pour réchauffer les Hanches avant de faire tout autre type d'étirement. Cela permettra plus de flexibilité au niveau des articulations de la hanche et aidera à tirer davantage parti de votre routine d'étirements.

1-PUSH-UPS des HANCHES; Écartez vos jambes jusqu'à une position de 3/4 d'écartement et avec les deux mains sur le sol devant vous et plus larges que la largeur des épaules à environ 3 pieds devant vous, en gardant le dos droit, déplacez votre corps vers le bas et vers l'avant en abaissant vos fesses aussi bas que possible tout en gardant vos jambes tendues dans une position d'écartement et à la fin du mouvement vers l'avant, relevez votre tête et le haut du corps vers le haut avec les bras complètement ouverts et les coudes verrouillés à la fin du mouvement tout en gardant vos fesses aussi basses que

possible. Ramenez maintenant votre corps vers l'arrière en remontant vos fesses au plus haut et en passant vos jambes, puis abaissez à nouveau vos fesses vers l'avant en effectuant un autre mouvement vers l'avant pour un autre Push-up des Hanches. Les jambes doivent toujours rester droites avec les genoux barrés. Faites 10 de cela en continu d'affilée sans vous arrêter. Cela lubrifiera les articulations de vos HANCHES et vous ressentirez une sensibilité dans vos articulations de la hanche, et c'est normal, si c'est la première fois que vous faites ce genre de push-ups, le lendemain vous sentirez votre hanche un peu endolorie et vous devrez peut-être sortir pour une promenade pour soulager la raideur ou faire beaucoup de torsions de hanche.

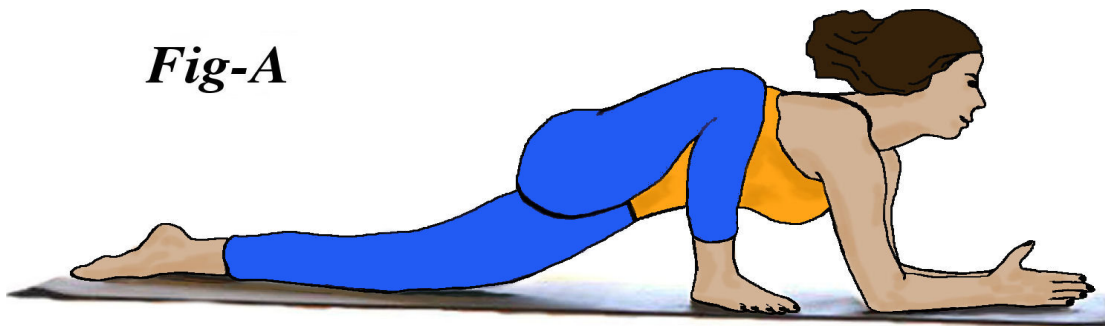
ROTATION DES HANCHES: Il est bon de faire ceci tout de suite après les push-ups des hanches ci-haut. Levez-vous debout avec les pieds placés de la largeur des épaules et faites 10 rotations de hanches dans les deux sens avant de commencer. Gardez la tête et les pieds à la même position, ne tournez que le milieu du corps avec les hanches.

2-DU GENOU À L'ÉPAULE : Allongé sur le dos, la tête haute en regardant vos pieds, amenez votre genou gauche jusqu'à votre épaule tout en gardant l'autre jambe droite et soulevé du sol de quelques pouces. Expirez et maintenez votre genou en position avec les deux mains aussi près que possible de votre épaule pendant environ 10 secondes tout en étirant l'autre jambe droite. Faites de même avec la jambe droite.

3-PRESSE POUR JAMBES DEMI-LOTUS : Allongé sur le dos, relevez les deux genoux en gardant les pieds à plat sur le sol. Levez le pied gauche et croisez-le sur le genou droit et amenez votre pied gauche sur votre genou droit près de votre taille. Tenez le pied avec votre main droite et avec la main gauche, appuyez doucement sur le genou de votre jambe gauche en l'éloignant de vous. Gardez la tête haute et maintenez la position pendant environ 5 secondes. Relâchez lentement et répétez l'exercice en appuyant un peu plus et la troisième fois, maintenez la position pendant **25 secondes**, puis faites de même avec la jambe droite.

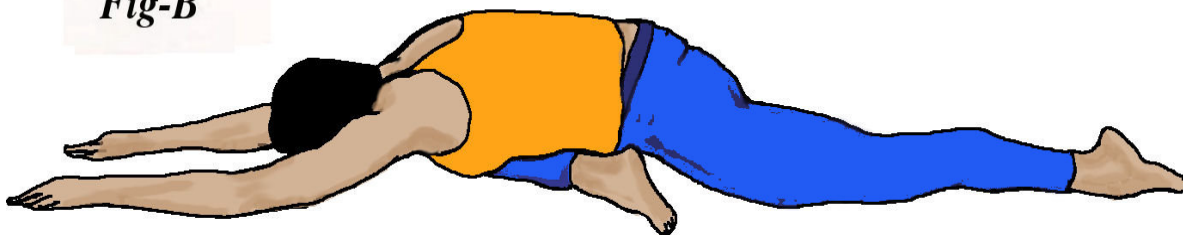
4-Pose du Léopard Yoga : (Utthan Pristhasana) En position de yoga du chien tête en bas, placez le pied droit à l'extérieur de la main droite et tournez légèrement les orteils droits vers l'extérieur, mais gardez toujours le pied à plat sur le sol. Descendez sur vos coudes et gardez la tête haute en regardant vers l'avant pour garder la colonne vertébrale droite. Si c'est trop difficile avec la jambe gauche étendue, posez votre genou gauche sur le tapis. Utilisez le poids de votre corps pour descendre aussi bas que possible et maintenez cette position pendant **25 secondes**, puis faites l'autre côté. **(Voir Fig-A)**

Fig-A



5-POSTURE DU PIGEON YOGA :(Eka Pada Rajakapotasana) Depuis une position de yoga du chien tête en bas, levez la jambe droite en position de chien tête en bas. Pliez le genou droit et balancez la jambe vers l'intérieur et vers l'avant en amenant le genou droit à l'extérieur de la main droite tout en relâchant le haut de la jambe gauche au sol. Placez les hanches à l'équerre vers le sol et vous pouvez utiliser un rembourrage sous la hanche pour ramener la hanche à l'équerre. Abaissez le torse en flexion vers l'avant sur la jambe droite et laissez le poids de votre corps reposer sur la jambe droite. Étendez vos bras vers l'avant et maintenez la position pendant **25 secondes**. Expirez en effectuant ce mouvement et expirez lentement pour faire l'autre côté de la même manière. **(Voir Fig-B)**

Fig-B



6-ÉCHAUFFEMENT DES ABDOMINAUX INFÉRIEUR : Allongez-vous sur le dos et placez vos mains de chaque côté de vos fesses, paumes vers le sol, gardez la tête haute, regardez vos pieds et faites un mouvement circulaire de vélo avec vos pieds. Faites cela pendant environ deux minutes. Faites certain de toujours garder votre bas du dos à plat sur le sol et non arquée.

7-EXERCICE POUR LES ABDOMINAUX INFÉRIEURS : Rentrez votre ventre et contractez vos muscles abdominaux tout en vous allongeant sur le sol comme ci-dessus avec vos mains de chaque côté de vos fesses et votre tête relevée, laissez une jambe à un pouce du sol et soulevez l'autre bien au-dessus de votre corps à un angle de presque 90 degrés et en gardant toujours votre jambe droite, puis abaissez la jambe près du sol sans le toucher et relevez-la à nouveau. Faites 10 répétitions de chaque côté. Ne balancez pas la jambe vers le haut ; utilisez uniquement vos muscles abdominaux pour soulever la jambe et la baisser lentement avec contrôle et non la laisser retomber.

8-Levez-vous et faites 5 à 10 torsions de hanche des deux côtés, comme vous avez fait dans la section de réchauffement des hanches, puis secouez vos bras et vos jambes, et vous êtes maintenant prêt pour de sérieux étirements.

* * * * *

MA SÉQUENCE D'ÉTIREMENT EN TENSION :

Avant de commencer MA SÉQUENCE D'ÉTIREMENTS DE TENSION, assurez-vous d'avoir effectué les étirements statiques doux, les échauffements et la ROUTINE DES HANCHES ci-dessus.

9-ÉTIREMENT DES BRAS : (Étirement des bras et des muscles latéraux)

Debout : les jambes écartées à la largeur des épaules, étirez vos bras au-dessus de votre tête et joignez vos mains avec les paumes inversées, face au plafond. Relevez doucement et très lentement le bras avec la main qui tient l'autre main, et inclinez légèrement votre corps vers le côté opposé ou droit si vous étirez le bras gauche pour un meilleur étirement, **maintenez la position pendant 10 secondes** puis changez de main et faites l'autre bras (faites les deux côtés deux fois). Vous devriez sentir un bon étirement de votre bras jusqu'aux muscles latéraux et de la taille.

10-ÉTIREMENTS LATÉRAUX : (Étirement des muscles latéraux et du bas du dos)

Debout : Écartez vos jambes jusqu'à doubler la largeur des épaules, puis penchez le haut de votre corps vers le bas sur le côté gauche très lentement, plié à partir de la taille tout en faisant glisser votre main gauche sur l'extérieur de votre jambe gauche pour avoir un meilleur contrôle. Gardez l'autre bras tendu vers le haut en position de départ et tout en faisant un demi-cercle pour terminer avec le bras droit horizontalement vers la gauche avec la paume de votre main face à un mur imaginaire sur votre gauche et les doigts pointés vers le plafond. Poussez avec cette main comme s'il y avait un mur. Faites la technique des TROIS ÉTAPES, **et sur la dernière maintenez pendant 10 secondes**. Remontez ensuite très lentement et faites la même procédure du côté droit. Faites les deux côtés deux fois en alternance.

11-VARIATION LA POSE DU CHIEN FACE VERS LE HAUT: (Étirement des abducteurs, des tendons et des muscles de l'intérieur des jambes)

Placez vos pieds à une distance de deux fois la largeur des épaules et penchez-vous vers l'avant à partir de la taille très lentement tout en amenant les deux paumes de vos mains sur le sol (largeur des épaules) à environ 2 à 3 pieds devant vous. Gardez vos bras tendus et maintenez cette position **pendant environ 30 secondes**, en laissant le temps aux muscles et aux tendons du bas du dos et des jambes de ressentir l'étirement et de se détendre. Pensez à LÂCHER PRISE et détendez-vous pendant que vous maintenez cette position.

12-Toujours a partir de la même position vue ci-dessus, Écartez un peu plus vos pieds et déplacez lentement vos mains plus loin devant vous et maintenez à nouveau pendant 30 secondes tout en relaxant vos muscles. Gardez TOUJOURS vos jambes droites avec les genoux barrés et vos bras aussi droit avec les coudes barrés. Vous étirez les muscles et tendons du bas du dos donc pas de mouvement brusques et vous étirez aussi les muscles et les tendons de vos jambes.

13-Toujours a partir de la même position vue ci-dessus, Écartez encore un peu plus vos pieds mais cette fois, posez vos coudes sur le sol en posant le poids du haut de votre corps sur vos avant-bras, joignez vos mains et posez votre tête entre vos mains. Maintenez cette position pendant 25 secondes.

14-Toujours en gardant la même position pliée de ci-haut, écartez vos pieds autant que vous le pouvez tout en gardant votre pied à plat sur le sol et ramenez lentement vos coudes vers vous à environ un pied de la distance de vos jambes et maintenez cette position pendant 25 secondes.

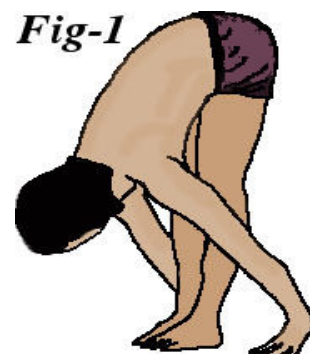
15-Toujours en gardant la même position pliée de ci-haut, Gardez votre avant-bras à plat sur le sol tout le temps. Ramenez votre avant-bras un peu plus en arrière et maintenez à nouveau pendant 25 secondes supplémentaires.

16-Toujours en gardant la même position pliée de ci-haut, Gardez vos avant-bras à plat sur le sol pendant que vous écartez lentement encore plus vos jambes à votre écart maximum et maintenez cette position pendant 25 secondes.

17-ÉTIREMENT DU BAS DU DOS ET DES ISCHIO-JAMBIERS : (Tendons et muscles derrière les jambes) Depuis cette même dernière position ci-dessus, soulevez vos coudes et posez vos mains, paumes vers le bas, sur le sol juste devant vous (à environ 30 cm de distance) tout en gardant votre dos aussi droit que possible, ramenez vos pieds ensemble très lentement en soulevant vos fesses dans le processus et ramenez votre jambe droite tout en gardant toujours vos mains sur le sol jusqu'à ce que vos pieds soient à nouveau ensemble et vos mains de chaque côté de vos pieds.

Cela s'appelle : Pose intense et Profonde de Flexion vers L'avant (Voir la figure 1 ci-dessous.)

Pour les débutants, montez simplement aussi haut que vous le pouvez sans plier les genoux ou retirer vos mains du sol, et maintenez votre position maximale pendant 25 secondes. Vous devez essayer de toujours garder les jambes droites, ne pliez pas les genoux. Pliez-vous à partir de la taille en gardant le dos aussi droit que possible et maintenez cette position pendant 25 secondes. N'oubliez pas de vous détendre et de LÂCHER PRISE. Après 25 secondes levez-vous très lentement et secouez vos jambes et vos bras de chaque côté de votre corps et détendez-vous en faisant cela pendant environ 30 secondes. Respirez.



18-ÉTIREMENTS : (QUADRICEPS ET TENDONS DES JAMBES) Position debout, jambes écartées à 1/3 d'une position d'écart, abaissez le haut du corps avec la tête près du genou gauche. Placez votre main gauche sur votre cheville gauche et l'autre main sur votre genou gauche en le poussant vers l'arrière pour éviter que la jambe ne se plie. Effectuez les trois étapes pour descendre plus bas et maintenez la troisième position pendant 25 secondes et effectuez la même procédure de l'autre côté.

19-Écartez maintenant vos jambes jusqu'à une position de un demi-écartement et répétez la même procédure de ci-haut des deux côtés.

20-Allez jusqu'à votre position de grand écart maximum en gardant toujours les pieds à plat sur le sol et faites à nouveau la tête jusqu'au genou, des deux côtés. Faites les TROIS ÉTAPES de respiration et de laisser aller, pour descendre plus bas à chaque fois.

21-Après ce dernier grand écart, gardez la position de grand écart et ramenez le haut de votre corps vers le haut pendant que vous mettez une main devant vous et l'autre derrière vous pour l'équilibre et le contrôle et redescendez dans un grand écart complet avec les talons au sol cette fois et maintenez votre position maximale pendant **25 secondes** pendant que vous LÂCHEZ PRISE et vous détendez.

22-Maintenant, posez vos fesses sur le sol tout en restant en position d'écartement complet, le corps droit vers l'avant et les mains posées sur vos hanches. Maintenez cette position jusqu'à ce que vous sentiez que vos tendons se relâchent. À ce stade, vous pouvez marteler doucement vos muscles abducteurs pendant environ 2 minutes avec l'intérieur des poings fermés ou une main en forme de couteau du genou vers le haut de la cuisse et de retour au genou pour détendre davantage les muscles abducteurs et les tendons. Faites les deux côtés en même temps.

23-En gardant la même position, DU GRAND ÉCART-ÉTIREMENT # 1 : Faites glisser le bras gauche sur votre jambe gauche et laissez votre corps descendre sur votre jambe gauche jusqu'à ce que votre front repose sur votre genou gauche ou aussi près que possible. N'oubliez pas de vous pencher uniquement au niveau de la taille et des hanches tout en gardant le dos aussi droit que possible. Vous pourriez être tenté de courber le dos pour aller plus loin, mais ce ne serait pas un étirement. Il est préférable de garder le dos droit et d'aller aussi loin que possible pour que l'étirement soit plus efficace. Pour l'instant, essayez simplement de tenir votre gros orteil avec la main gauche et faites les TROIS ÉTAPES de LAISSER ALLER tout en expirant et en relaxant et en comptant 5 secondes entre les deux et maintenez 25 secondes à la fin.

Fig-2



24-GRAND ÉCART COMPLÈTE-ÉTIREMENT # 2 : Faites à nouveau les deux côtés, mais cette fois, faites une flexion latérale assise à grand angle avec vos deux mains au-delà et au-dessus de vos pieds. (Voir Fig-2 ci-dessus) puis faites la même chose de l'autre côté.

25-ÉTIREMENT GRAND ÉCART COMPLET # 3 : Pour le troisième grand écart, faites tourner votre corps pour passer votre bras gauche par-dessus votre jambe gauche et placez la paume de votre main gauche sous votre pied gauche et cette fois-ci, penchez-vous sur le côté en posant votre côté devant votre jambe plutôt que votre poitrine et amenez votre main droite au-dessus de votre tête et tenez votre gros orteil avec la main droite. Cette fois-ci, vous êtes donc penché sur le côté et pour les grands écarts 1 et 2 de ci-dessus, votre poitrine reposait sur votre jambe. Je sais que pour quelqu'un qui ne s'étire jamais, cela sera impossible à faire pendant un bon bout de temps, soyez patient, alors faites simplement les étirements 1 et 2 ci-dessus et utilisez les techniques des trois ÉTAPES comme expliqué dans la note importante ci-dessus pour atteindre votre étirement maximal tout en gardant toujours le dos aussi droit que possible. Plus tard, peut-être dans un an ou deux, vous pourrez faire l'étirement 3. C'est la raison de vous étirez, c'est parce que vous n'êtes pas flexible. Je vous dis simplement ce que nous voulons atteindre, même si vous ne pouvez pas l'atteindre maintenant, au moins vous saurez quel est le but à atteindre. Tout le monde est flexible à la naissance et vous perdez cette flexibilité progressivement si vous ne continuez pas à vous étirer. Donc, si vous ne vous êtes jamais étiré au cours des 30 ou 40 dernières années, donnez-vous beaucoup de temps pour en arriver là.

26-GRAND ÉCART POSITION ASSISE PLIAGE AVANT : Restez en position de grand écart avec le haut du corps droit et tourné vers l'avant et avec les deux mains paumes vers le bas sur le sol devant vous, faites glisser vos mains vers l'avant aussi loin que vous le pouvez et ramenez le haut du corps vers l'avant tout en gardant toujours votre grand écart et vos mains à plat sur le sol. Gardez le dos droit autant que possible et descendez aussi loin que vous le pouvez ou jusqu'à ce que votre poitrine repose sur le sol. Ne pliez pas le dos pour essayer de descendre plus bas. Il n'est pas important de descendre plus bas si vous devez plier le dos pour le faire. Ce qui est important, c'est de toujours garder le dos droit et plié à partir de la HANCHE. Donc NE JAMAIS PLIER LE BAS DU DOS, dans aucun exercice d'étirement, gardez toujours le dos aussi droit que possible. Après avoir atteint votre flexion avant maximale, maintenez cette position pendant 5 secondes, faites les techniques des TROIS ÉTAPES pour descendre plus bas une deuxième fois maintenez pendant 5 secondes et la troisième fois maintenez pendant 25 secondes.

Fig-3



27-Remontez très lentement jusqu'à ce que votre corps soit droit et restez assis sur le sol tout en faisant glisser vos jambes lentement vers l'avant jusqu'à ce qu'elles ne soient plus qu'à un pied l'une de l'autre. Vous devrez peut-être aider vos jambes à se rapprocher. Secouez vos jambes pendant une minute environ pour ramener vos tendons et muscles à leur position normale. Ces secousses vous feront vraiment du bien et feront circuler le sang.

HANCHES ET BAS DU DOS :

28-En position assise, rapprochez le dessous de vos pieds vers vous comme dans la posture du cow-boy de yoga et amenez vos pieds à environ 30 cm devant vous. Vous ne voulez pas que vos pieds soient trop près de vous pour cet étirement. **(Voir Fig-4)**

29-Pour échauffer vos hanches, bougez vos genoux de haut en bas tout en tenant vos pieds avec vos mains pendant environ 20 fois.

30-Maintenant, placez vos mains ou vos coudes sur vos genoux et appuyez lentement et doucement sur chaque genou en même temps pour commencer votre étirement. Vous pouvez également faire chaque côté séparément pour abaisser davantage le genou tout en essayant de garder l'autre genou aussi bas que possible avec l'autre main.

31-Maintenant, faites glisser vos pieds un peu plus loin de vous et maintenez à nouveau vos pieds avec vos mains, et abaissez le haut de votre corps vers l'avant jusqu'à ce que votre front touche vos pieds comme dans la posture du cow-boy de yoga, tout en tenant toujours vos pieds avec vos mains ensemble et maintenez cette position pendant 25 secondes. Pour les débutants, effectuez les trois techniques DES TROIS ÉTAPES comme expliqué précédemment. N'oubliez pas de garder le dos droit, en vous penchant uniquement au niveau des hanches. **(Voir Fig-4 ci-dessous)**

Fig-4



32-Prenez la position debout et secouez vos jambes pendant une minute, puis tenez votre hanche avec vos mains de chaque côté de votre corps et tournez vos hanche de manière circulaire, environ 10 fois dans chaque direction.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS ET DES FESSIERS ; (ce sont les muscles et tendons derrière la jambe et les fesses)

POSE DU GUERRIER

33-Prenez la pose du guerrier du yoga sur le côté gauche et maintenez cette position pendant 20 secondes (**voir Fig-5**)

34-PLIER DU CÔTÉS (Posture de la pyramide)

Depuis la position du guerrier, levez le haut de votre corps, les jambes droites et tournez votre torse face à votre côté gauche et levez les deux bras au-dessus de votre tête et joignez les mains les paumes ouvertes et face au côté gauche tout en penchant votre corps vers le bas lentement depuis la taille jusqu'à ce que votre front touche votre genou gauche et les deux mains soit à votre cheville soit au sol tout en gardant toujours les deux jambes droites.

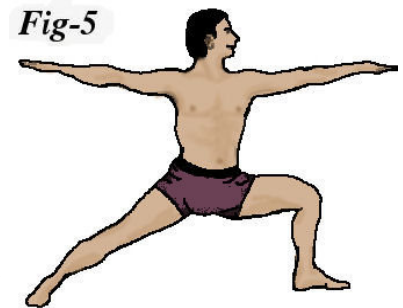


Fig-5

FLEXION LATÉRALE (Voir Fig-6)

Pour les débutants, au lieu de lever votre main avant de vous pencher, faites glisser vos mains sur votre jambe gauche en descendant pour un meilleur contrôle.

Maintenez la position pendant 25 secondes.

(NE PLIEZ PAS LES GENOUX) Vous sentirez un bon étirement derrière votre genou et l'arrière de votre jambe ainsi que dans vos muscles fessiers. Dans ce cas ci, la jambe gauche. Je sais que vous ne pourrez pas aller aussi loin la première fois, alors faites simplement ce que vous pouvez et utilisez la technique des trois ÉTAPES pour descendre plus bas. Faites la même chose du côté droit. Lorsque les deux flexions latérales sont terminées, tenez-vous droit et secouez vos jambes et faites 10 rotations de hanche de chaque côté.

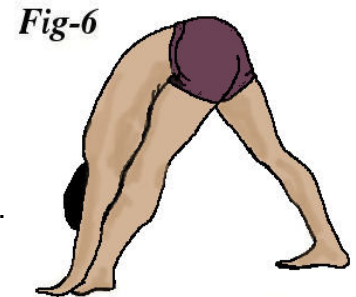


Fig-6

35-Maintenant, prenez une position debout avec les jambes écartées et descendez et faites à nouveau un grand écart complet aussi loin que vous le pouvez avec les deux talons sur le sol et maintenez pendant 10 secondes avec une main devant vous et une derrière. Posez vos fessiers sur le sol pour terminer le grand écart et répétez l'étape 26 ci-dessus, puis passez à l'étape 36 suivant.

36-PLIAGE AVANT ASSIS : (Voir Fig-7)

Amenez vos jambes devant vous et secouez-les pendant un petit moment.

Maintenant, penchez le haut de votre corps vers l'avant jusqu'à ce que vous puissiez saisir vos deux gros orteils et maintenez, faites les TROIS ÉTAPES

et maintenez le dernier pendant 25 secondes. Votre objectif ici sera de descendre suffisamment bas pour pouvoir mettre vos mains sous vos pieds en croisant les doigts comme dans une position de prière avec votre tête reposant sur vos genoux.

Vous ne pourrez peut-être pas y arriver pendant un petit moment. Soyez simplement patient, cela viendra progressivement à vous. Ensuite, levez-vous lentement et secouez vos bras et vos jambes et faites 5 rotations de hanche de chaque côté.

Fig-7



FÉLICITATIONS, vous avez terminé ma routine d'étirements avec tension.

Comme vous pouvez le constater, j'ai gardé la partie la plus difficile pour la fin, afin que votre corps soit bien échauffé pour éviter tout risque de blessure.

Vous êtes maintenant prêt à commencer soit un cours de Judo ou de Boxe ou de Karaté ou encore de Tae Kwon Do ou de Yoga.

* * * * *

Pour les débutants (pour la première année), passez directement à la ROUTINE RELAXANTE CI-DESSOUS. Pour les personnes plus avancées, si vous souhaitez vous étirer un peu plus, répétez simplement les étapes 11 à 36 ci-dessus, puis passez à la ROUTINE RELAXANTE CI-DESSOUS.

Cette routine relaxante fait partie de la routine d'étirement ci-dessus et DOIT ÊTRE FAITE à la fin avant de continuer votre journée. **CELA EST TRÈS IMPORTANT**, car cette routine relaxante une fois terminée vous fera sentir plus détendu pour tout le reste de votre journée. N'oubliez pas que si vous commencez tout juste à faire des exercices d'étirement, cela peut être très stressant pour vos muscles et vos tendons. Si vous l'ignorez et continuez votre journée, vos muscles seront stressés et contractés toute la journée et vous pourriez même vous sentir TRÈS HYPER (pas détendu) et vos muscles vous feront beaucoup plus mal le lendemain.

MA ROUTINE DE RELAXATION :

Allongez-vous sur le dos dans une (POSTURE DU CORPS MORT DE YOGA) avec les deux mains à vos côtés, paumes vers le haut ou vers le bas, et détendez-vous. Trouvez la position la plus relaxante qui permettra à tous les muscles de votre corps de ne pas avoir de tension du tout. Videz votre tête de toute pensée ou stress et ne pensez à rien d'autre qu'à votre respiration et à vos muscles. Inspirez trois fois lentement par le nez à environ 80 % de votre capacité

pulmonaire et expirez très lentement par la bouche avec vos lèvres très proches l'une de l'autre en émettant un petit sifflement pour empêcher l'air de sortir trop vite. Expirez jusqu'à ce que vos poumons soient complètement vides, puis inspirez à nouveau lentement. Lorsque vous laissez sortir l'air de votre bouche, visualisez-le comme s'il ne s'agissait pas d'air mais de tension et de stress qui sortaient de vous et détendez-vous. Une fois les trois grandes respirations terminées, respirez normalement et faites ce qui suit.

Visualisez tous les muscles de votre corps, de vos pieds à votre tête, recouverts très lentement par un nuage blanc qui avance au-dessus de vous depuis vos pieds jusqu'à votre tête. Pendant que le nuage blanc passe lentement sur chaque partie de votre corps, visualisez simplement cette partie et relâchez complètement toute tension de ce muscle et remontez jusqu'au suivant jusqu'à ce que vous ayez atteint votre tête. En relâchant chaque muscle, vous ne devriez plus rien ressentir dans cette partie de votre corps qui est maintenant recouverte par le nuage blanc, ils devraient avoir l'impression de ne plus exister et de devenir très lourd puisque vous ne les retenez pas. Voici l'ordre dans lequel je fais mes parties du corps.

1-Les deux pieds. 2-Les deux muscles des mollets. 3-Les genoux. 4-Les quadriceps. 5-Les fessiers. 6-Le bas du dos. 7-Le milieu du dos. 8-Les mains. 9-Les avant-bras. 10-Les coudes. 11-Les biceps. 12-Les abdominaux, 13-La poitrine, 14-Le haut du dos. 15-Les épaules. 16-Le cou. 17-La tête. 18-Les muscles du visage.

Lorsque vous avez atteint les muscles du visage, détendez tous les muscles de votre visage et visualisez une porte s'ouvrant sur votre front et laissez sortir toutes les tensions et le stress, puis fermez cette porte et verrouillez-la à clef et jetez la clef.

Cela signifie que vous ne laisserez pas le stress entré dans votre corps pour le reste de la journée. Tout en respirant normalement, restez dans cette position détendue **pendant seulement 3 minutes PAS PLUS** tout en laissant la vision du nuage blanc se dissiper très lentement et être remplacé par un ciel bleu vif. Vous ne devez pas vous endormir de cet état de relaxation et de cette position car dans cet état vous n'obtiendrez pas un sommeil profond et ni reposant.

Levez-vous ensuite et marchez autour de votre place tout en bougeant vos bras et vos épaules de haut en bas et en vous sentant très détendu et bien. Si vous avez un partenaire, un bon massage est de mise après la routine relaxante. Si vous êtes seul comme moi, un bain chaud et un massage des jambes avec une lotion de massage ou une lotion pour la peau feront l'affaire.

FÉLICITATIONS, VOUS VENEZ DE TERMINER MA SÉQUENCE DE RELAXATION.

* * * * *

YANTRA ; Ces symboles apparaissent sur les pétales extérieurs du Yantra et sont l'indication visible de l'enseignement le plus profond de S.S. Sri Swami Satchidananda selon lequel « la Vérité est une, les chemins sont multiples ». Ils représentent les douze religions sur les autels du sanctuaire supérieur du **LOTUS**. Ces autels sont en cercle et reliés à l'autel central qui honore la Lumière Unique. Un examen attentif des religions du monde révèle leur unité fondamentale. Le noyau structurel de chaque religion est une forme de prière ou de communion avec le Divin, combinée à l'amour et au service envers ses semblables. L'essence de chaque religion est une expérience du cœur. Puisque tous les chemins mènent au même but, que chaque individu choisisse et suive les routes qui mènent à la lumière de DIEU ET DE SA VÉRITÉ. Expression de Religions et de Croyances Libres qui ont tous le même but.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE

Première Chose, vérifiez auprès de votre médecin de famille si vous pouvez faire l'un des exercices mentionnés dans ce document. Je ne peux être tenu responsable de vos propres actions et décisions à ce sujet. Vous devez agir en fonction de vos propres besoins spécifiques et uniquement avec l'approbation de votre médecin. **Ce document est de nature informelle uniquement** et ne prétend pas être complet dans son contenu. Une alimentation très diversifiée a toujours très bien fonctionné pour moi et 5 à 6 repas quotidiens de plus petites proportions combinés à des exercices et des étirements sont la clé pour rester jeune et en bonne santé pendant très, très longtemps. Votre nouvelle habitude de régime alimentaire et d'exercices renforcera votre système immunitaire et vous éloignera du Stress, des Cancers, des Décès et de votre Médecin de Famille. Ce contenu n'est pas destiné à fournir des conseils médicaux ou à remplacer de tels conseils ou traitements d'un médecin personnel.

Il est conseillé à tous les lecteurs de ce contenu de consulter leur médecin ou des professionnels de la santé qualifiés concernant des questions de santé spécifiques. gbphotodidactical.ca n'assume aucune responsabilité pour les conséquences possibles sur la santé de toute personne lisant ou suivant les informations contenues dans ce contenu éducatif.

Par Ghislain Bonneau, 2004 (Révision le 2024-12-12)
<https://gbphotodidactical.ca>