

## POUR BIEN COMMENCER LA JOURNEE

Voici des exercices pour reveiller son corps : ne faites pas tout ! choisissez deux ou trois exercices par jour, au gré de votre envie , et savourez-les en respirant tranquillement, sans forcer , on a le temps !

1- Marcher avec ronds de bras et d'épaules devant-derrière comme le croul .

Si pas de place, sur place : balancés une jambe devant derrière doucement en balançant le bras opposé et en croisant ( JD devant quand bras G derrière)

2- Sur place : mains jointes sur la poitrine, monter les mains devant soi jusqu'à la verticale en inspirant (sans forcer) , écarter mD à D et main G à auche et descendre les mains de côté en soufflant (sans forcer) jusqu'aux mains le long du corps , genoux légèrement fléchis et dos légèrement arrondi . Bien se relier dans la verticale.

3- Mouvement inverse : bras le long du corps , paumes tournées vers l'extérieur : monter les mains de chaque côté lentement jusqu'à la verticale en inspirant jusqu'à joindre les mains, et les descendre devant nous en soufflant .

4- Debout, sur place , si possible devant une fenêtre et fixer un arbre au loin: Tenir un genou avec les 2 mains , l'autre genou légèrement fléchi , et tenir l'équilibre pendant 6 respirations lentes , en s'enfonçant bien dans le sol. Si problème d'équilibre, se mettre dos à un mur .

Variante plus difficile : 3 respirations les 2 mains tiennent le genou puis 3 respirations mD tient le genou D et main G levée contre l'oreille , puis l'autre côté .

5- Assis sur une chaise : se masser chaque main , le creux de la main, chaque doigt en l'étirant , chaque poignet pendant 3mn (ce n'est pas pareil que de se laver les mains!...)

6-Assis les fesses au bord de la chaise, laisser glisser les mains le long des jambes jusqu'aux chevilles en soufflant et en enroulant bien le dos , et respirer 6 fois en détendant bien le dos et la nuque . Remonter lentement en enroulant le dos .

7- Assis confortablement sur la chaise, le dos droit et détendu, respirer lentement (par 4sec inspir, 6 sec expir) 5 ou 6 fois , bien paisiblement , yeux fermés .

Puis ouvrez les yeux, vous êtes centré et détendu pour commencer une belle journée ...

Anne Marie DESOCHE