

MA SÉANCE ANTISTRESS

SPÉCIAL HAUT DU DOS



ANCRAGE

Le pompage des épaules

Bienfaits

- Détente des trapèzes
- Relâchement de la zone cervicale
- Effet déstressant immédiat, simple à réaliser et facile à intégrer dans votre quotidien

Consignes

Installez-vous debout face au mur, bras le long du corps, à une distance légèrement supérieure à la longueur de vos bras.

Imaginez que le mur est un écran qui a le pouvoir d'absorber les énergies négatives.

Fermez les yeux, prenez une grande inspiration par le nez, retenez votre respiration poumons pleins, serrez les poings et secouez énergiquement vos épaules, en imaginant que vous décollez les stress logés dans les trapèzes.

Lorsque c'est le moment pour vous, soufflez fortement par la bouche en tendant les bras à l'horizontale et en ouvrant les mains face au mur, comme si vous y jetiez vos stress de toutes vos forces.

Durée

À répéter minimum 3 fois avec des temps de rétention d'air confortables pour vous

Dans cette série, nous mettons l'accent sur le haut du dos et les épaules, des zones où le stress a tendance à s'accumuler.

Les manifestations d'inconfort sont variées : tensions dans les trapèzes et le cou, sensations de « pointe » sous les omoplates, ou encore douleurs intercostales. En relâchant ces tensions, nous offrons un soulagement musculaire qui favorise également un apaisement émotionnel.

Les exercices proposés de mobilisation musculaire, osseuse et articulaire stimulent la production de synovie, améliorant ainsi la fluidité et le confort des mouvements.

Cette série non seulement permet un effet immédiat sur la conscience de soi, mais également ouvre la voie à une présence plus harmonieuse dans le monde.

OBJECTIFS DE LA SÉRIE

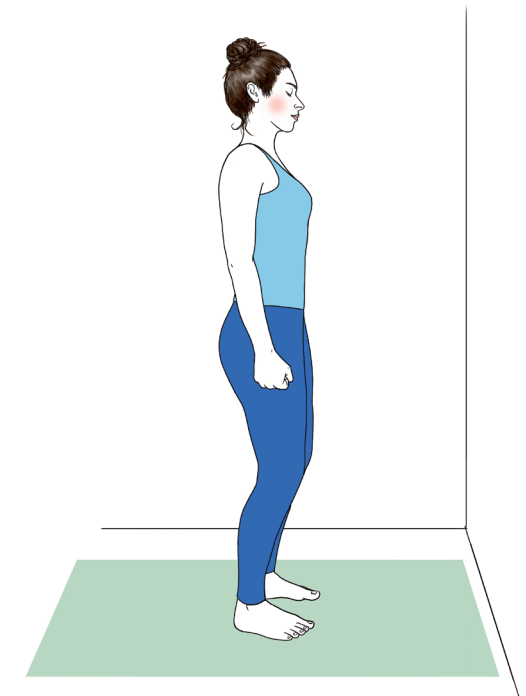
Antistress
Assouplissement des épaules
Étirement et renforcement
du haut du dos

SUPPORTS NÉCESSAIRES



Sangle

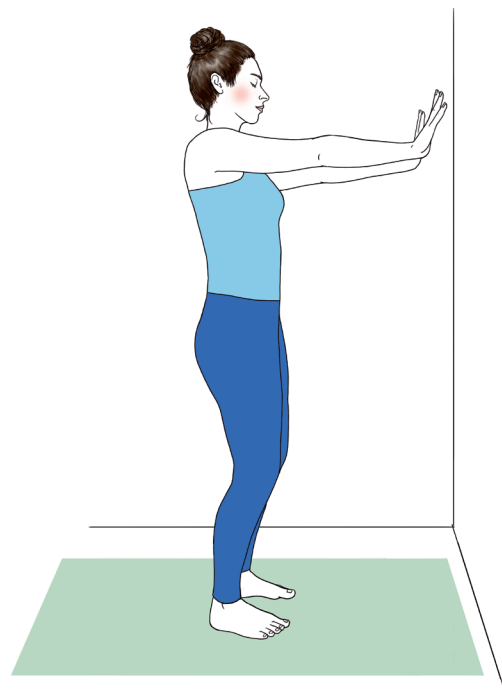
Bolster





Reprenez une respiration naturelle en relâchant les bras et en prenant quelques instants pour accueillir vos sensations.

Recommencez le nombre de fois nécessaires jusqu'à l'obtention d'un ressenti de libération totale.



POSTURES

La rotation externe de l'épaule

Bienfaits



- Étirement du petit pectoral
- Assouplissement de l'épaule en rotation externe
- Ouverture de l'espace appelé « les yeux du cœur », directement impacté par le stress émotionnel

Consignes



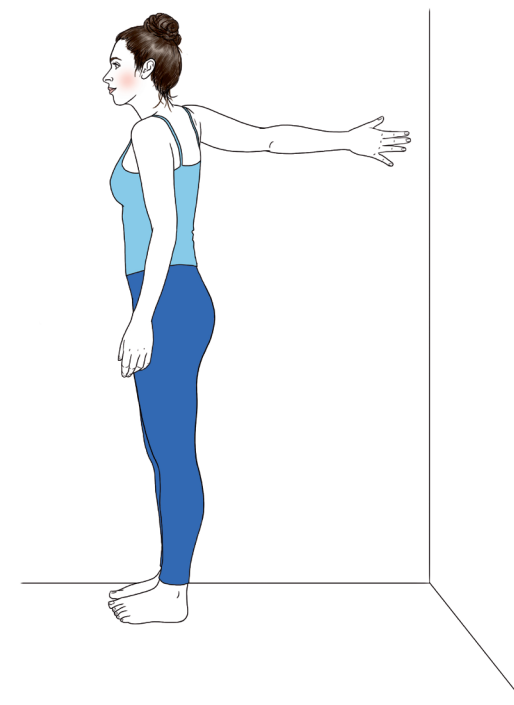
Installez-vous debout, l'avant du corps collé au mur.

Ouvrez votre bras droit, paume de main contre le mur, et formez un angle à 90° entre le bras et le buste.

Sur une première expiration, commencez à tourner vers la gauche en gardant l'avant de l'épaule et toute la face interne du bras en contact avec le mur.

Durée

5 à 10 cycles respiratoires par côté





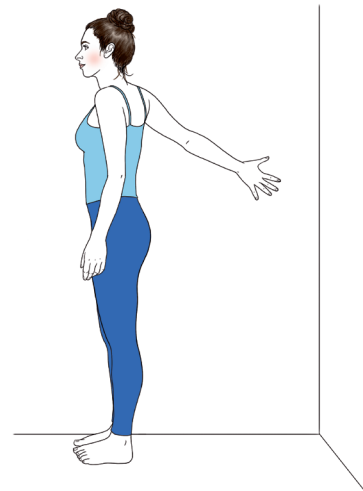
Ressentez la rotation externe progressive de l'épaule et l'étirement du petit pectoral.

Continuez à tourner ou immobilisez-vous en veillant à rester sur des sensations agréables d'ouverture et d'étirement, et en respirant profondément.

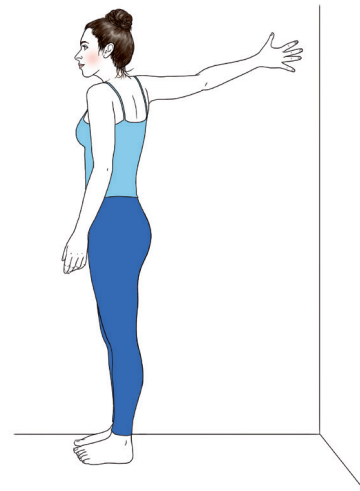
Revenez doucement face au mur sur une expiration et répétez le même mouvement en changeant de bras et en tournant de l'autre côté.

Variante 1 : (pour les personnes manquant de souplesse ou présentant une pathologie à l'épaule) : Pour une ouverture plus douce, formez un angle inférieur à 90°.

Variante 2 : Pour obtenir des sensations plus intenses, formez un angle supérieur à 90°.



Variante 1



Variante 2

La rotation interne de l'épaule

Bienfaits



- Étirement du trapèze supérieur, moyen et inférieur
- Assouplissement de l'épaule en rotation interne
- Augmentation de la mobilité dans la zone de la ceinture scapulaire

Consignes



En position debout, placez-vous de profil, le mur à votre droite.

Étendez-y la face externe de votre bras droit parallèle au sol.

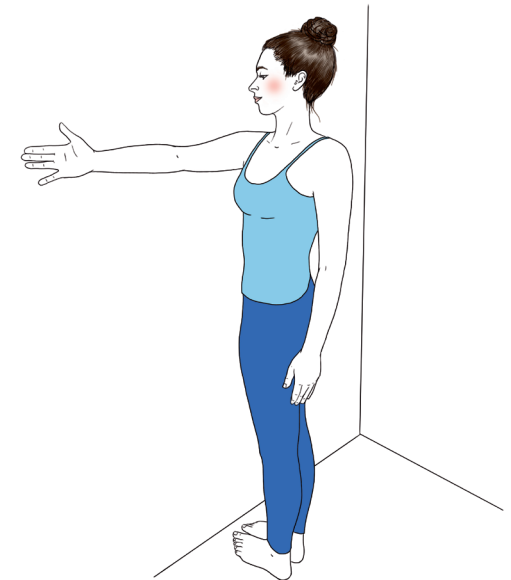
Sur une première expiration, commencez à tourner vers la droite, comme pour ramener le corps face au mur, en gardant l'épaule et toute la face externe du bras en contact avec le mur. Ressentez la rotation interne progressive de l'épaule et l'étirement de la zone musculaire entre l'omoplate et la colonne vertébrale.

Continuez à tourner ou immobilisez-vous en veillant à rester sur des sensations agréables d'étirement et en respirant profondément.

Revenez doucement dans la position de départ et répétez le même mouvement en changeant de bras et en tournant de l'autre côté.

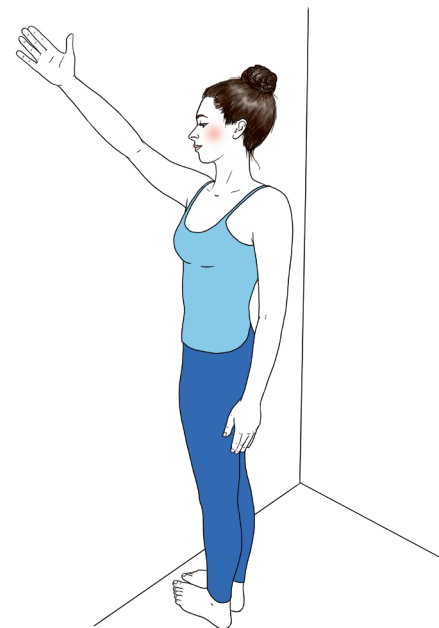
Durée

5 à 10 cycles
respiratoires
par côté





Variante : Pour obtenir des sensations plus intenses, placez votre bras en diagonale.



 Variante



La montagne

Bienfaits



- Tonification des muscles de la nuque
- Renforcement des rhomboïdes
- Effet redresseur du haut de la colonne redonnant une vitalité immédiate dans tout le corps

Consignes



Positionnez-vous debout, fesses, dos et arrière du crâne contre le mur.

Décalez les talons de quelques centimètres en avant pour vous permettre de décambrier la zone lombaire.

Les bras sont le long du corps, paumes de mains contre le mur.

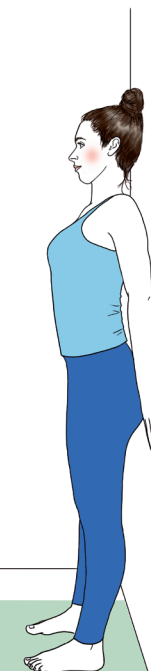
Sur une expiration, repoussez le mur avec les mains, les bras et l'arrière du crâne sans décoller les fesses. Ressentez l'action musculaire entre les omoplates et dans la nuque.

Relâchez sur l'inspiration.

Vous pouvez réaliser ce mouvement en dynamique en repoussant le mur sur chaque expiration et en relâchant sur vos inspirations, ou bien travailler en gainage si vous maintenez la posture sur plusieurs cycles respiratoires.

Durée

5 à 10 cycles respiratoires



L'aigle des bras

Bienfaits

- Décompression de l'espace entre les omoplates, venant en contre-posture de l'exercice précédent
- Élimination des stress profonds contenus dans le haut du dos
- Création d'une zone de sécurité par la position des bras en bouclier devant le visage

Consignes

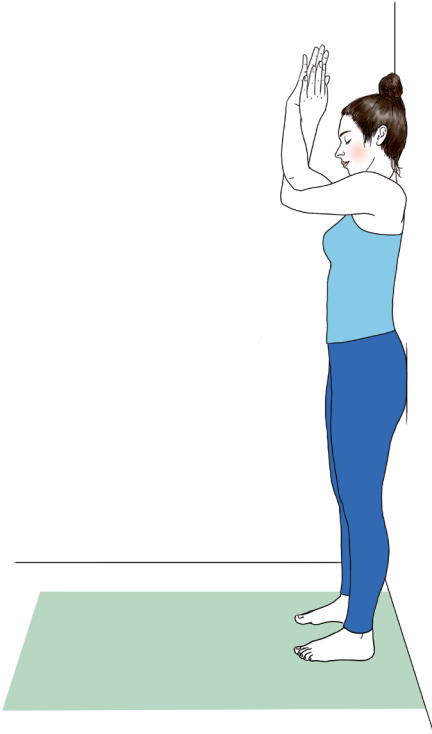
Comme pour la montagne, positionnez-vous debout, fesses, dos et arrière du crâne contre le mur. Décalez les talons de quelques centimètres pour vous permettre de décambrier la zone lombaire.

Passez le coude gauche sous le coude droit et entrecroisez les avant-bras pour tenter de coller les paumes l'une contre l'autre.

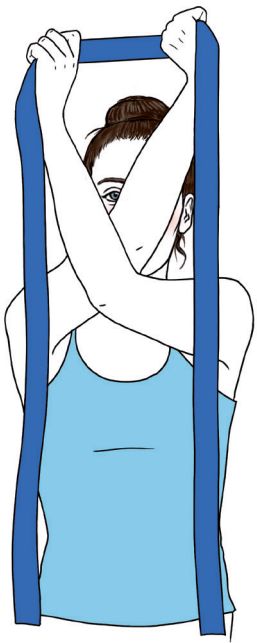
Sur une expiration, montez les coudes vers le ciel et poussez les avant-bras vers l'avant en ressentant le haut du dos s'étendre davantage contre le mur. Goûtez à cette sensation d'expansion à chaque respiration.

Recommencez en changeant le croisement des bras.

Durée
5 cycles
respiratoires
par côté



Variante : En fonction de votre souplesse, vous pouvez utiliser une sangle pour créer une liaison entre les deux mains.



Variante

RELAXATION

Le tailleur dos au mur

Bienfait



- Forte sensation d'ancrage et de sécurité intérieure par le contact du bas du corps au sol et le haut du corps au mur

Durée

5 à 10
minutes

Consignes



Installez-vous en tailleur, le dos et l'arrière du crâne contre le mur.

Placez un bolster ou un gros coussin sur vos jambes croisées pour y déposer confortablement vos avant-bras.

Laissez votre corps se relâcher, en particulier la nuque, les épaules et le haut du dos, tout en installant une respiration calme et apaisante.

Pour cette relaxation, nous vous suggérons « Savasana » sur notre chaîne YouTube.

