

## - Les étirements -

Le corps est contracté à longueur de journée, que ce soit au travers d'activités physiques, mais aussi par les tensions psychologiques vécues quotidiennement.

Rien de tel que de faire une bonne séance d'étirements en fin de journée, éventuellement avant la douche, si vous êtes plutôt "toilette du soir".

Il faut savoir que faire des étirements avec la conscience, c'est-à-dire rester concentré sur la zone sollicitée (plutôt que de penser à sa liste de courses, par exemple) permet d'étirer également les fascias et donc de relancer la circulation sanguine dans les zones coincées, mais aussi de calmer le mental et vider la tête.

La vidéo proposée ci-dessous est complète ; par contre, la miss Nathalie est déjà très souple : donc, faites ce que vous pouvez, toujours en deçà de la douleur, et n'hésitez pas à faire chaque exercice 2x de chaque côté (on va toujours plus loin la 2ème fois) en accompagnant l'étirement avec le souffle.

Une fois par semaine, c'est déjà très bien... Bonne séance!!!

Gym Douce - Les meilleurs exercices d'étirement (<https://youtu.be/G8FPqq-hFXI>).

