

4 exercices de relaxation pour combattre le stress et les maux de tête



1. Respiration

Portez votre attention sur votre respiration. Asseyez-vous bien droit et relâchez les épaules et les bras. Posez les mains sur le ventre. Inspirez profondément par le nez et concentrez-vous sur la façon dont votre ventre se gonfle. Retenez votre respiration pendant 2 ou 3 secondes. Expirez par la bouche. Retenez votre respiration pendant 2 ou 3 secondes.

Répétez l'exercice trois fois de suite. Puis respirez à nouveau normalement.



2. Parenthèse

Utilisez la force de vos pensées et laissez-vous guider par votre imagination. Fermez les yeux (si vous en ressentez l'envie), laissez-vous aller en arrière pendant quelques secondes et visualisez un événement, un paysage, une personne qui vous inspire des sentiments agréables.



3. Un baume pour les yeux

Cet exercice est idéal si vous vous sentez fatigué ou si vous avez les yeux qui brûlent. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pour les réchauffer. Placez-les ensuite en coque sur vos yeux et fermez les yeux. Respirez profondément et calmement en pensant à vos yeux. Au bout d'un moment, enlevez vos mains et ouvrez lentement les yeux.



4. Etirer et détendre la nuque

Position de départ: debout, tête et dos bien droits, bras tendus légèrement derrière l'axe du corps et paumes tournées vers l'extérieur.

Position d'étirement: penchez la tête à droite, maintenez la position pendant une vingtaine de secondes jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans la nuque, puis faites de même à gauche.

Position assise

Pour ménager votre santé, veillez à la position que vous adoptez quand vous êtes assis, que ce soit devant votre ordinateur, dans votre voiture, dans le train ou sur votre canapé.

Moins s'asseoir – bouger plus

La position assise sollicite davantage le dos que la position debout. Il est donc important:

- d'avoir une position assise dynamique (autrement dit de changer régulièrement de position);
- de se lever régulièrement (pour faire une pause, pour aller à l'imprimante, pour téléphoner, etc.).

3 exercices pour une assise active



1. Se lever

Levez-vous régulièrement – au moins toutes les demi-heures – et étirez-vous.



2. Se détendre

Penchez-vous vers l'avant en relâchant les bras et en laissant aller la tête.

Variante: saisissez vos talons avec les mains et poussez le dos vers le haut (dos rond).



3. Se tourner

Tournez le haut du corps lentement à gauche, puis à droite. Croisez les jambes dans le sens inverse (quand vous vous tournez vers la droite, croisez la jambe droite sur la gauche). Maintenez la position de chaque côté pendant 20 secondes. Gardez la tête bien droite.

Ces exercices peuvent se pratiquer à tout âge et être répétés plusieurs fois par jour. Vous n'avez pas besoin de programme d'entraînement.

Round de boxe



Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, tête et dos bien droits, jambes pliées à angle droit. Poussez alternativement vos bras en avant comme si vous vouliez boxer avec quelqu'un. Ne tendez **pas** complètement les bras. Au bout d'un moment, vous pouvez aussi accompagner le mouvement avec le haut du corps.
Répétez l'exercice une ou deux fois pendant au moins une minute.
Variante: debout, genoux légèrement fléchis.

Bon pour la nuque



Asseyez-vous, tête et dos bien droits, bras tendus légèrement derrière l'axe du corps et paumes tournées vers l'extérieur.
Position d'étirement: penchez la tête pendant une vingtaine de secondes à droite, puis à gauche jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans la nuque.
Répétez l'exercice trois à cinq fois.

Main contre main



Pressez vos mains l'une contre l'autre à hauteur de poitrine jusqu'à ce que vos bras et vos mains commencent à trembler. Continuez de respirer normalement. Veillez à ne pas hausser les épaules et à les garder bien relâchées! Maintenir la pression pendant 30 secondes.
Répétez l'exercice deux ou trois fois.

En boule



Asseyez-vous bien droit sur une chaise, pieds dans le prolongement des hanches, jambes à angle droit. En expirant lentement, déroulez le dos, vertèbre par vertèbre, laissez tomber votre tête vers le bas et placez vos avant-bras sous vos cuisses. Maintenez cette position pendant quelques secondes. En inspirant lentement, redressez-vous en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre. Ne relevez la tête qu'après avoir retrouvé votre position initiale (dos et tête bien droits).
Répétez l'exercice cinq à sept fois.

Planche



Asseyez-vous bien droit, jambes tendues devant vous. Contractez vos fessiers et redressez lentement le bassin sans pour autant vous lever. Imaginez que vous êtes une planche: gardez le haut du dos collé au dossier de votre chaise.
Répétez l'exercice cinq à dix fois.

Roue dentée



Asseyez-vous bien droit sur le tiers avant de votre chaise, bras croisés sur les épaules, jambes dans le prolongement des hanches. Faites lentement basculer le bassin d'avant en arrière et inversement.
Répétez l'exercice dix à quinze fois.

Rotor



Asseyez-vous bien droit sur le tiers avant de votre chaise, bras croisés sur les épaules, jambes dans le prolongement des hanches. Tournez lentement le haut du corps de gauche à droite sans bouger le bassin. La tête accompagne le mouvement.
Répétez l'exercice dix à quinze fois.

Pédalo



Appuyez-vous sur les talons. Inclinez alternativement le pied droit et le pied gauche vers l'avant, puis vers l'arrière.
Variante: pieds en l'air.
Répétez l'exercice dix à quinze fois.

S'étirer



Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, dos bien droit, jambes pliées à angle droit. Tendez alternativement le bras droit et le bras gauche vers le plafond, puis inclinez-le vers le côté opposé. Étirez-vous de tout votre long. Maintenez la position pendant quelques secondes.
Répétez l'exercice dix à quinze fois.

Étirer les épaules



Asseyez-vous sur l'avant de votre chaise, dos bien droit, jambes pliées à angle droit. Joignez les mains dans le dos, bras tendus. Tirez les bras vers le haut et vers l'arrière. Maintenez la position pendant dix à quinze secondes.
Répétez l'exercice trois à cinq fois.

Exercices de renforcement pour tous les jours

Les consignes suivantes sont applicables à tous les exercices:

1. S'échauffer

Echauffez vos muscles et votre système cardiovasculaire pendant au moins cinq minutes (en trotinant, en sautillant, etc.).

2. Respirer correctement

Respirez avec régularité pendant tout le mouvement. Ne retenez jamais votre souffle.

3. Bouger lentement

Exécutez les mouvements lentement en gardant toujours le contrôle de vos gestes.

4. Répéter le mouvement

Dans l'idéal, répétez le mouvement au moins 20 fois, avec une ou deux minutes de pause entre chaque séquence.

5. S'étirer

Etirez-vous après les exercices de renforcement afin de vous détendre.

Position de départ

Position finale

Stabilité globale du tronc



Appui facial sur les avant-bras, contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu (éviter de creuser le dos!), tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum; garder le corps stable.



Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen. S'appuyer éventuellement contre un mur pour éviter tout mouvement de rotation.



Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter toute rotation du bassin vers l'arrière.



Position couchée dorsale, une jambe fléchie, l'autre tendue.



Lever et baisser le bassin en effleurant le sol, cuisses et tronc alignés.

Musculature dorsale



Position couchée ventrale, jambes tendues. Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras en U à hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête.



Lever le haut du corps ainsi que les bras dans la position indiquée en faisant glisser les omoplates vers le bas et à l'intérieur pour stabiliser la colonne vertébrale; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever la tête de plus de 10 à 15 cm.



A plat ventre, les bras et les jambes tendus.



Lever un bras et la jambe opposée à 10 ou 15 cm du sol puis changer de bras et de jambe. Répéter ce mouvement en alternance en gardant la tête légèrement levée dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Exercices de renforcement pour tous les jours

Position de départ

Position finale

Grand droit



Sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus, les paumes des mains tournées en direction des pieds.



Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates aient décollé du sol en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir dans la position initiale sans reposer la tête au sol.

Muscles transverses



Sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus à la hauteur de la cuisse gauche ou droite.



Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates aient décollé du sol, en passant les deux bras à droite ou à gauche des genoux et en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir dans la position initiale sans reposer la tête au sol.

Musculature des bras et des épaules



Appuis faciaux sur les genoux, les bras tendus. Le dos est plat et les mains sont à la hauteur des épaules.



Plier et tendre alternativement les bras. Garder le dos plat durant tout l'exercice.

Abducteurs



En position allongée sur le flanc, la jambe au sol repliée, l'autre jambe tendue en l'air, la main de dessus appuyée sur le sol.



Lever et baisser la jambe, sans jamais toucher le sol ni l'autre jambe.



En position allongée sur le flanc, la jambe de dessus est pliée et repose sur le sol, la jambe de dessous est tendue et décollée du sol, la main de dessus appuyée sur le sol.



Lever et baisser la jambe de dessous sans jamais toucher le sol.

S'étirer après l'entraînement

Les consignes suivantes s'appliquent à tous les exercices.

1. Comment s'étirer?

Mettez-vous dans la position indiquée puis étirez-vous dans la direction de la flèche jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans le muscle concerné, en veillant à ce que la sensation d'étirement reste toujours agréable. Evitez les mouvements brusques. Etirez toujours le côté droit et le côté gauche.



Muscles des mollets

Les deux talons reposent sur le sol. La jambe arrière est tendue. Basculer le bassin vers l'avant.



Tendon d'Achille

Les deux talons reposent sur le sol. Pousser le genou arrière vers le bas et vers l'avant.



Musculature des hanches

Basculer le bassin vers l'avant. La jambe croisée doit rester pliée à angle droit.



Muscles de la face antérieure des cuisses

Basculer le bassin vers l'avant. Tirer doucement la cuisse vers l'arrière/le haut en pressant le dos du pied contre la main. Le genou reste à l'horizontale.

2. Combien de temps?

Maintenez la position d'étirement pendant 30 à 60 secondes.

3. Détendez-vous!

Respirez tranquillement et régulièrement en concentrant votre attention sur le muscle à étirer.



Muscles de la face postérieure des cuisses

Détendre la jambe à étirer (à l'aide d'un linge si nécessaire) et l'attirer vers soi. La jambe au sol reste tendue. Ne pas dévier le bassin.



Muscles de l'intérieur des cuisses

Laisser tomber le genou en direction du sol. Garder les pieds joints. Le cas échéant, accentuer l'étirement en pressant les mains contre les genoux.



Muscles du bas du dos

Enrouler le bassin et tirer les genoux vers la poitrine.



Muscles des hanches et du thorax

Tourner le genou et le bassin dans la direction opposée au thorax. Les épaules restent au sol. La main est sur le genou, le genou repose sur le sol, la tête est tournée vers le bras tendu.



Muscles des épaules

Tirer les épaules vers le sol et les fesses vers l'arrière.