

## LES AVANTS-BRAS



### EXTENSION DU COUDE ET DU POIGNET

Les épaules doivent rester relâchées. Tendez le bras. Au fur et à mesure de la respiration accentuez légèrement l'extension du poignet et des doigts avec la main opposée.

**FLEXION DU POIGNET**  
Les épaules doivent rester relâchées. Tendez le bras. Au fur et à mesure de la respiration accentuez légèrement la flexion et une rotation interne du poignet avec la main opposée.



## THORAX ET DOS ASSIS

### DEROULEMENT - ENROULEMENT



Recherchez l'ouverture thoracique bras en arrière en vous aidant de l'inspiration. Sur le temps expiratoire recherchez un enroulement thoracique. Les pieds doivent être écartés



### TORSION DOUCE

Effectuez une torsion douce en prenant appui sur l'extérieur du genou opposé. La main posée sur le genou maintient et empêche les membres inférieurs de suivre le mouvement. La respiration accompagne ce mouvement



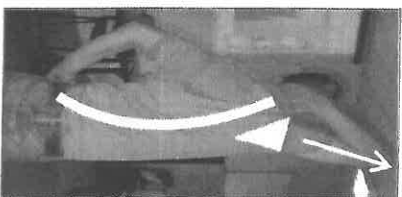
## Thorax, Epaules

### OUVERTURE THORAX ET ÉPAULE

Posez la main à plat sur le mur à hauteur d'épaule, doigts vers l'arrière. Au fur et à mesure de la respiration accentuez légèrement la rotation du tronc vers l'extérieur.



VARIANTE



### OUVERTURE LATÉRALE DU THORAX

Tirez sur le coude comme si vous étiez tracté par un palan. L'épaule opposée est relâchée. Au fur et à mesure de la respiration accentuez l'ouverture du thorax du côté de la traction.

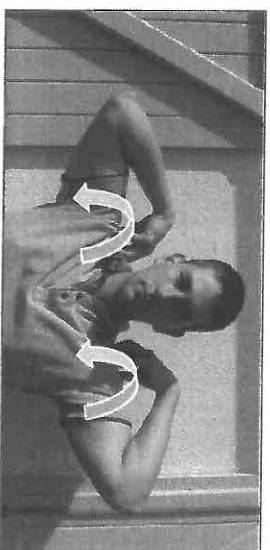


VARIANTE

## LES EPAULES

### ENROULEMENT VERS L'ARRIERE

Posez les mains sur le haut des épaules, effectuez des cercles avec les coudes vers l'arrière. En associant la respiration essayez de ressentir le creux qui se forme en arrière des clavicules.



VARIANTE



Tous les mouvements vus en atelier sont à réaliser lentement en associant toujours la respiration. Ils ne doivent pas déclencher de douleur vive.

Sachez prendre du temps pour vous.