

Et vous c'était quand la dernière fois où vous avez pensé à vous étirer ?



Le chat lui le fait entre 10 et 20 fois par jour après chaque « sieste » !

Il est probable que les mammifères que nous sommes ayons besoin, nous aussi, de relâcher nos chaînes musculaires postérieures très sollicitées par notre posture debout et nos trop longues heures en position assise (mal assis ?).

Pour cet étirement vous avez simplement besoin de pouvoir poser vos mains au sol. Voici les différentes étapes de sa réalisation :

1. Vous **fléchissez** vos genoux pour poser vos mains au sol : vous voilà de nouveau à 4 pattes ;-) !



Position 1.

2. Vous appuyez bien vos mains au sol (les ongles doivent être blancs!) et cherchez progressivement à **tendre les genoux**, les fesses vers le plafond. La sensation d'étirement peut être forte dans le derrière des cuisses et le bas du dos. Mais il ne faut **jamais aller jusqu'à la douleur** !



Position 2.



3. Sur une respiration calme vous essayez de progresser vers une meilleure extension des genoux. Vous tenez la posture entre **30 secondes et 1 minute**.
4. Puis vous relâchez lentement en fléchissant **d'abord les genoux** pour retrouver la position 1 **avant de lâcher les mains** et de vous redresser en commençant par le dos et en finissant par les genoux !
5. **Et voilà, c'est tout !**