



Objectif : être en forme dès le réveil

La séance.



POSITION ALLONGÉE

1. **CONTRACTER LE CORPS** : Serrez les points et tétanisez les muscles pour un premier réveil musculaire
2. **BOUGER LES CHEVILLES** : réalisez des cercles dans un sens puis dans l'autre
3. **ÉTIRER SUR LES ADDUCTEURS** : collez les pieds et écartez les genoux



POSITION ASSISE

4. **ÉTIRER LES ISCHIO-JAMBIERS** : allongez la jambe sur le lit et penchez-vous pour sentir l'étirement à l'arrière de la cuisse
5. **ÉTIRER LES FESSIERS** : pliez la jambe en angle droit et posez-la à plat sur le côté puis penchez-vous de sorte de sentir l'étirement dans les fessiers
6. **MOBILISER SON BASSIN** : asseyez-vous au bord du lit et à l'aide des mains posées derrière vous, venez creuser le dos puis l'enrouler de sorte de sentir le bassin bouger en antéversion puis en rétroversion
7. **ÉTIRER LES MUSCLES DE LA COLONNE** : en plaçant les mains sur le côté, tournez-vous en arrière pour sentir l'étirement des muscles de la colonne
8. **ÉTIRER LE DOS** : cherchez l'auto-grandissement maximal et l'étirement de tout le dos en croisant vos mains puis en venant les pointer vers le ciel
9. **INCLINER LE DOS** : en plaçant votre main droite sur la jambe gauche pour créer un point fixe. Ensuite, inclinez le dos en cherchant le plus loin possible à droite avec la main gauche. Changez de côté.
10. **RÉVEILLER LES POUMONS ET LA CAGE THORACIQUE** : cherchez l'inspiration la plus profonde possible en mettant vos mains derrière la tête.

Les astuces.

#01.

Le réveil commence 5 minutes avant l'heure : mettez toujours votre réveil 5 minutes avant l'heure souhaitée pour vous assurer de vous donner le temps.

#02.

Réaliser une séance de 5 minutes de dérouillage au réveil, que vous pouvez même faire encore au lit!

#03.

Boire un grand verre d'eau au réveil pour décupler les effets de sa routine

