

## Étirements en pleine conscience

*Cet exercice consiste à porter notre attention aux divers aspects de notre ressenti pendant que nous pratiquons une série d'étirements. Il s'agit d'explorer nos limites doucement, avec bienveillance, en respectant notre corps à chaque instant.*

*Lorsque vous êtes dans la posture, pour chacune d'elles, soyez conscients des sensations dont vous faites l'expérience dans les différentes parties de votre corps.*

*Au bout d'un moment, de la fatigue ou un inconfort vont se manifester : ouvrez-vous à ces sensations, prenez le temps de les observer, puis décidez de maintenir encore un instant la posture ou de revenir, en conscience, à la position de référence.*

Position de référence : debout, nus pieds ou en chaussettes, les pieds dans l'alignement des hanches et les genoux légèrement fléchis pour que les jambes restent souples. Laissez vos bras pendre le long de votre corps. Les exercices se pratiquent les yeux ouverts ou fermés.

**Éirement vers le haut** : sur une inspiration, levez lentement et consciemment les bras sur les côtés ; continuez ce mouvement jusqu'à ce que vos mains se rejoignent, paume contre paume, au dessus de votre tête.

**Attraper un fruit** : levez le bras gauche et étirez-le au maximum vers le haut pendant que la main droite se tend vers le sol comme si vous tentiez d'attraper un fruit sur une branche trop élevée. Vous pouvez soulever le talon gauche pour gagner en étirement. Même exercice de l'autre côté.

**Arc de cercle avec le corps** : sur une inspiration, levez les deux bras au-dessus de la tête en les gardant bien parallèles, puis, très lentement, laissez votre buste s'incliner vers la gauche et vos hanches partir vers la droite, pour former un arc de cercle, une grande courbe partant de vos pieds jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Même exercice de l'autre côté.

**Cercles avec les épaules** : levez les épaules vers les oreilles aussi haut que possible, puis tirez-les vers l'arrière comme si vous vouliez se faire toucher vos omoplates, puis laissez-les retomber complètement avant de les ramener vers l'avant, aussi loin que possible vers l'avant, là encore comme pour les faire se toucher. Continuez ces roulements dans un sens, puis dans l'autre sens.

**Autres exemples d'étirement** : *cercles avec la tête, cercles avec le bassin, exercices au sol...*