

LA GYMNASTIQUE ÉTIOPATHIQUE



Pour remettre sur le chemin de l'exercice physique un corps ankylosé, nous vous proposons quelques mouvements à pratiquer régulièrement. Il ne s'agit pas de développer une masse musculaire ou d'étirement mais davantage de solliciter en douceur le système articulaire. Chaque exercice, court mais efficace, peut être renouvelé 5 fois et doit être entrecoupé par des respirations profondes, le sang n'en sera que mieux oxygéné. La règle de la non-douleur doit être respectée. Pensez également à bien vous hydrater.

LA TÊTE ET LE COU

1 POSITION DE DÉPART
Debout, pieds légèrement écartés, bras en croix, mains tendues.

MOUVEMENT
Tournez la tête pour regarder successivement votre main droite, puis votre main gauche.

2 POSITION DE DÉPART
Debout, pieds joints, bras le long du corps, bien droit.

MOUVEMENT
Baissez la tête de façon à rapprocher le menton du sternum, bras ballants, puis levez la tête pour regarder le plafond.

LES BRAS ET LES ÉPAULES

3 POSITION DE DÉPART
Debout, pieds joints, mains sur la tête, doigts croisés.

MOUVEMENT
Montez les mains pour tendre les bras.

4 POSITION DE DÉPART
Debout, pieds joints, mains derrière le dos, doigts croisés.

MOUVEMENT
Éloignez les bras vers l'arrière et vers le haut, sans courber le dos.

5 POSITION DE DÉPART
Debout, pieds légèrement écartés, mains posées sur les épaules, coudes vers l'avant.

MOUVEMENT
Amenez les coudes vers le haut, vers l'arrière et vers le bas, de manière à décrire un cercle en maintenant les mains sur les épaules. Effectuez le mouvement inverse.

LE DOS ET LE THORAX

6 POSITION DE DÉPART
Genoux au sol, fesses sur les talons, mains posées à plat près des genoux.

MOUVEMENT
Faites le dos rond en rapprochant le menton du sternum puis relevez la tête pour regarder le plafond.

7 POSITION DE DÉPART
À quatre pattes, cuisses et bras à la verticale.

MOUVEMENT
Mettez-vous en pont en baissant la tête vers le sol et en voûtant le dos vers le haut. Puis, inversez la courbure du pont en levant la tête et en creusant le dos vers le bas.

8 POSITION DE DÉPART
Debout, pieds légèrement écartés, mains sur les hanches.

MOUVEMENT
Penchez-vous en arrière en gardant les mains sur les hanches puis en avant en enroulant le dos avec les bras ballants.

9 POSITION DE DÉPART
À plat ventre, mains posées au sol.

MOUVEMENT
Relevez le tronc en gardant les mains posées au sol.

10 POSITION DE DÉPART
Debout, pieds légèrement écartés, mains sur les hanches.

MOUVEMENT
Penchez-vous sur le côté droit puis sur le côté gauche, bras le long du corps. Ensuite, tournez le thorax et la tête vers la droite puis vers la gauche, mains sur les hanches.

LES JAMBES ET LES CHEVILLES

11 POSITION DE DÉPART
Debout, pieds joints, bras le long du corps, bien droit.

MOUVEMENT
Saisissez le genou et amenez le vers le thorax.

12 POSITION DE DÉPART
Jambes en ciseaux, mains sur les hanches.

MOUVEMENT
En fente avant, pliez le genou, l'autre jambe reste tendue et le dos bien droit.

13 POSITION DE DÉPART
Debout, corps droit, bras le long du corps.

MOUVEMENT
Montez sur la pointe des pieds puis redescendez.

14 POSITION DE DÉPART
Debout, corps droit, bras à l'horizontale.

MOUVEMENT
Pliez les genoux en gardant le dos droit et les bras à l'horizontale.

À la fin de chaque séance, allongé sur le dos, cherchez la décontraction maximale. Paumes des mains vers le plafond, respirez lentement, éprouvez le poids de votre corps, avec cette impression qu'il va s'enfoncer dans le sol. Restez calme deux minutes dans cette position, bien assoupli, détendu.