

Comment s'étirer ?

S'ils sont pratiqués correctement, les étirements doivent vous procurer une réelle sensation de bien-être ; mais attention, même s'ils ne présentent aucune difficulté particulière, ils peuvent s'avérer néfastes en cas de mauvaise exécution.

Je ne présenterai dans ce livre que des exercices réalisables par tous, en vous demandant de respecter quelques règles simples.



Ne jamais forcer

Nous allons chercher à augmenter l'amplitude articulaire pour nous assouplir, sans forcer sur les ligaments, ni au niveau des articulations. (Attention au genou, par exemple). En effet, ceux-ci ne sont pas élastiques, ils peuvent se distendre ; il y aurait alors risque d'entorse.

Le muscle, lui, a la propriété d'être contractile, il se raccourcit, agissant ainsi sur le squelette. Il permet le mouvement. Il a aussi celle d'être extensible et élastique, il peut donc s'allonger et retrouver sa longueur initiale. Mais il faut toujours commencer les exercices en douceur afin d'éviter tout risque de claquage. Ne travaillez jamais les muscles en force mais détendez-les afin de les laisser s'allonger.

S'ils sont faits sur des muscles relâchés, détendus, les étirements vont reculer leur limite d'élasticité, le corps va s'assouplir toujours davantage.

Il est donc très important de rechercher avant tout la détente.

Sans à-coups

Ce qu'il est très important de savoir (d'abord), c'est que si on étire brusquement un muscle, en réponse à cette agression il va se contracter dans le but de se protéger pour éviter d'éventuelles lésions, par exemple lors d'une glissade. C'est ce que l'on appelle le réflexe myotatique (ce réflexe est du même type que celui qui vous fait retirer la main de quelque chose de brûlant). Mais au bout de cinq secondes, le réflexe inverse se produit pour éviter une trop grande tension dans le muscle qui reçoit alors un ordre de relâchement.

C'est le réflexe myotatique qui va être mis en jeu lors de mouvements de grande amplitude et/ou réalisés trop rapidement. Au lieu de s'allonger, le muscle va se raccourcir, ceci va à l'encontre de ce que l'on veut obtenir dans le cadre des assouplissements !

Cherchez à vous détendre, procédez en douceur avec lenteur et concentration.

Sans douleur

À aucun moment vous ne devez ressentir de douleur, sinon c'est que quelque chose ne va pas. La sensation de douleur signale que vous avez dépassé la limite de l'exercice sécuritaire, donc relâchez un peu la tension en réduisant l'amplitude, même si une précédente fois vous pouviez aller plus loin. Il y a des jours où on est plus tendu que d'autres.

Il se peut aussi qu'un exercice ne vous convienne pas, oubliez-le pour un temps et préférez-en un autre.

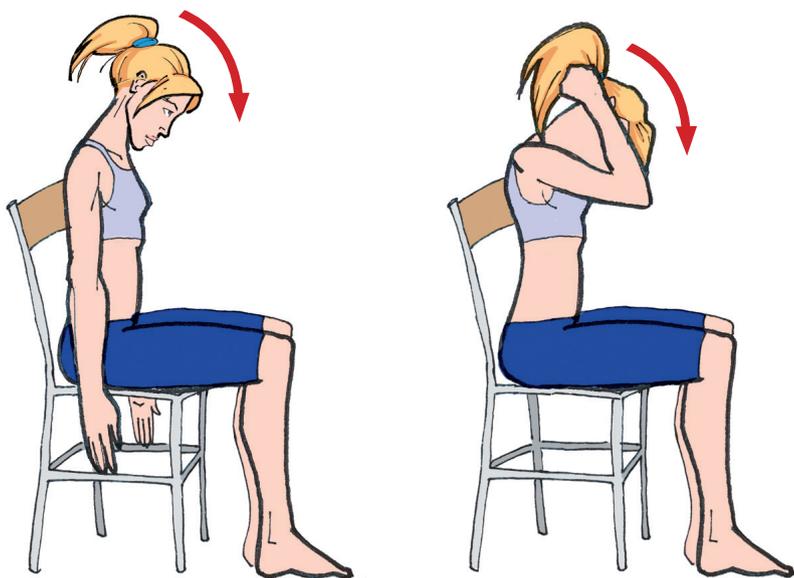
Avec lenteur et concentration

Prenez la posture indiquée jusqu'à sentir une légère tension dans le muscle concerné, tout le reste du corps doit être détendu, sans crispations. Gardez la position au moins 20 secondes en respirant profondément. Quand la tension s'atténue, vous pouvez aller un peu plus loin dans l'étirement en expirant lentement par la bouche, puis inspirez par le nez sans bouger. Continuez ainsi, plusieurs fois, en progressant millimètre par millimètre. C'est l'expiration qui va guider l'étirement, il est important que vous restiez à l'écoute de votre corps, concentré sur vos sensations et votre respiration.

La nuque

La nuque est la partie la plus mobile mais aussi la plus fragile de la colonne vertébrale. Les tensions qui s'installent souvent dans cette zone peuvent entraîner des douleurs, telles que migraines ou autres.

Les exercices qui suivent vous aideront à chasser ces tensions et à bouger la tête dans tous les sens facilement, mais agissez avec une extrême douceur.



Exercice N° 1

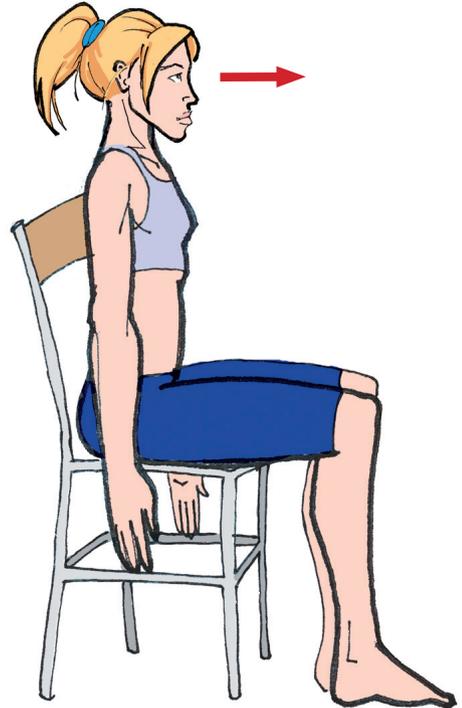
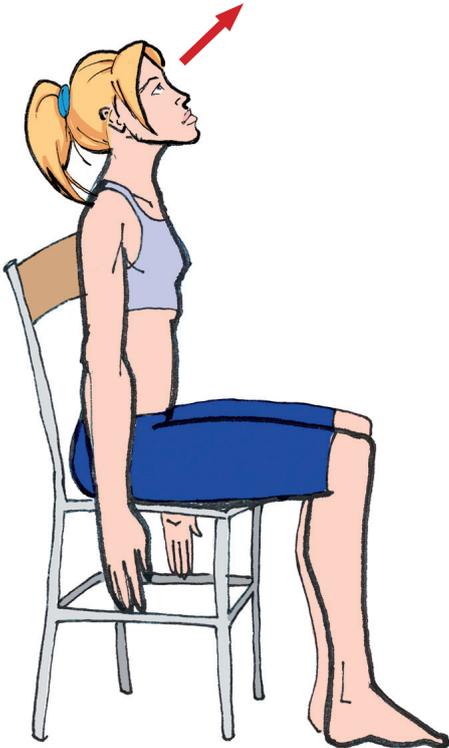
Asseyez-vous, de préférence sur une chaise, le dos bien droit. Laissez descendre les bras de chaque côté du corps pour relâcher les épaules.

Laissez tomber le menton sur le sternum en soufflant et restez dans la position, inspirez profondément par le haut du dos sans monter les épaules. Continuez à respirer aussi longtemps que vous le pouvez.

Si vous êtes à l'aise et ne ressentez aucune tension, vous pouvez poser les mains derrière la tête et appuyer légèrement sur celle-ci pour accentuer l'étirement, mais ne forcez surtout pas.

Exercice N° 2

Si vous n'avez aucun problème de vertèbres cervicales, laissez monter doucement le menton vers le haut, ne cherchez pas à aller vers l'arrière.



Gardez les épaules basses et respirez profondément plusieurs fois. Ramenez très lentement la tête en position droite.