

# Exercices énergétiques de déblocages

NB : tous les exercices **se font très lentement**, en conscience, sans forcer trop (on s'arrête si les douleurs sont trop fortes). Le but est d'étirer lentement les muscles pour retrouver une souplesse et une liberté dans les mouvements...

**Pour étirer, utiliser l'inspire et tirer lentement au maximum. Relâcher à l'expire**

## **Mains et pieds : ouverture des chakras**

A l'inspire : tirer les doigts vers l'avant pour étirer la main, et tirer les orteils vers le haut pour ouvrir les chakras des pieds. Relâcher les tensions à l'expire.

Ensuite, concentrer la respiration sous le nombril (DanTien).

On peut accentuer la prise d'énergie en ouvrant aussi le périnée : à l'inspire contracter cette zone, la relâcher à l'expire.

Normalement, les mains, les pieds, le nombril deviennent chauds.

## **Déblocage du cou**

Tourner lentement la tête vers la gauche et vers la droite en la dirigeant par le regard. Arrivé au maximum, regarder derrière pour étirer encore les muscles.

Idem pour le mouvement haut – bas

## **Épaules et méridiens des bras**

Mettre les bras en croix de chaque côté, tendre à l'inspire au maximum, comme si on poussait un mur avec les paumes, en tirant en même temps les doigts vers les oreilles. Relâcher en expirant.

Idem avec les doigts vers le bas qui se tirent vers le corps à l'inspire.

## **Omoplates**

Mettre les bras en croix de chaque côté du corps. A l'inspire, resserrer les omoplates, à l'expire, les ouvrir en relâchant les tensions. Ecarter les omoplates, puis les épaules, les coudes, les poignets... et enfin, aller le plus loin possible vers l'extérieur avec la conscience (on se rétracte entre les omoplates puis on gonfle en se détendant).

## **Thorax**

Étirer le côté gauche du corps en se penchant à droite. Attention, pour ne pas se faire mal aux reins, bien les remplir en fléchissant légèrement les genoux et en basculant le pubis vers l'avant. Pour bien étirer les côtes : inspirer en étirant vers le haut et le côté comme si on gonflait un ballon de l'intérieur dans cette zone. Relâcher lentement en expirant et en se redressant.

## **Colonne vertébrale**

L'enroulement vertèbre par vertèbre (étirer vers le haut avant l'enroulement, remonter en fléchissant les genoux)

## **Le bassin**

**Mouvement des hanches** : le cerceau

**Mouvement du bassin** : bascule avant – arrière lentement.

**Rotation du bassin**: écarter les jambes et fléchir les genoux assez bas pour bloquer les hanches. Faire des rotations du bassin lentement. La concentration peut se faire sur le périnée qui dessine un cercle au sol.

## **Genoux et cheville**

Rotations avec les mains sur les genoux.