

# ROUTINE STRETCHING N°4

## Ouverture des hanches / Préparation au grand écart facial

Afin d'assouplir votre bassin et vos hanches, et pour tenter d'améliorer votre grand écart facial, vous allez bien étirer **vos adducteurs, ischios, fessiers et psoas**.

Pour chaque posture, vous vous focaliserez bien sur votre respiration pour vous décontracter au maximum, surtout au moment de l'expiration. Vous resterez 30 secondes minimum dans chaque posture. Sur les postures, vous pouvez doucement chercher la mobilité dans votre bassin plutôt que de rester statique. A vous de juger ce qui est le mieux pour vous.

### SQUAT HINDOU + FENTE LATÉRALE (Droite + Gauche)

Alternez les 2 postures ci-dessous 2 à 3 fois – 30 secondes dans chacune des postures. Dans les 2 postures les talons doivent être posés au sol, pour cela écartez bien vos pieds. Cherchez la mobilité avec les genoux et/ou le buste. N'oubliez pas de faire la fente des 2 côtés.



### LA GRENOUILLE + FENTE AVEC TWIST (Droite + Gauche)



Alternez les 2 postures 2 à 3 fois – 30 secondes dans chacune des postures.

**La grenouille** : Alignez bien vos chevilles et vos genoux (Ne pas serrer les pieds derrière). Sans creuser les lombaires. Chercher la mobilité en avant / en arrière

**La fente + twist** : possibilité de la placer en posant le genou derrière. Chercher la mobilité en descendant les hanches et en tournant bien les épaules.

## SUR LE DOS : 1 JAMBE

Faites d'abord les 2 exercices du même côté (30 secondes à 1 minute dans chaque posture) et ensuite faites de l'autre côté.



**Exercice 1 :** Possibilité de tenir la jambe avec un élastique (c'est plus confortable) et possibilité de tendre la jambe au sol pour plus d'intensité dans l'étirement.

**Exercice 2 :** Possibilité d'utiliser le coussin (comme sur la photo) si votre nuque est trop cassée + tendre la jambe du sol pour plus d'intensité.

## SUR LE DOS : GRAND ECART + BEBE HEUREUX

30 secondes à 1 minute dans chaque posture et alternez 2 à 3 fois.



**Exercice 1 :** S'aider d'un élastique si besoin. Bien tirer les jambes vers soi pour ne pas cambrer et en même temps plaquer et allonger le bas du dos au sol.

**Exercice 2 :** Bas du dos plat et long dans le sol. Si c'est difficile d'attraper vos pieds, vous pouvez attraper sous vos genoux.

## ASSIS : Le papillon + fessier (Droit + gauche)

30 secondes dans les 2 postures – Alternez 2 à 3 fois



**Exercice 1 :** Vous pouvez pencher en avant, à condition de garder le dos bien droit. Vous pouvez aussi placer les mains sur vos genoux pour les pousser plus vers le sol (sans jamais faire de geste brusque)

**Exercice 2 :** Tirez une jambe fléchie vers vous sans vous avachir. Vous devez sentir l'étirement dans le fessier mais pas de douleur dans le genou. Pensez à bien faire droite + gauche.

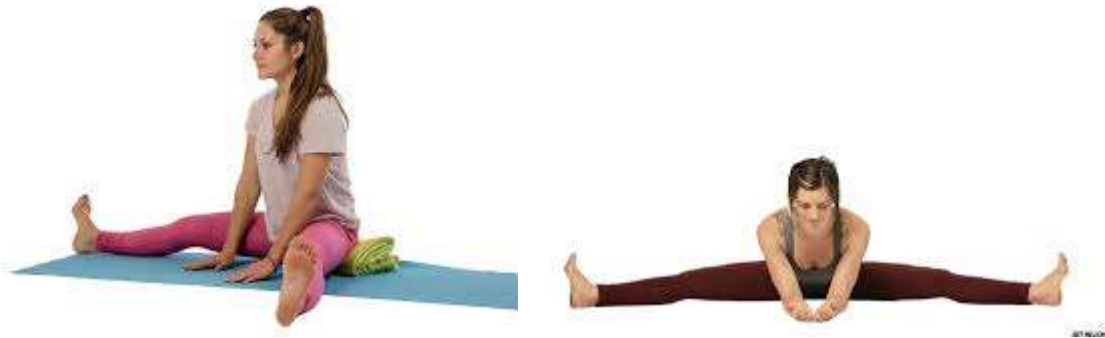
## ASSIS : ETIREMENT UNILATERAL

20 à 30 secondes dans chaque posture – 2 à 3 fois le même côté – Idem autre côté



## FINAL : GRAND ECART FACIAL (2 à 5 minutes)

Acceptez là où vous pouvez aller. Choisissez une posture suffisamment confortable pour réussir à vous décrisper et pouvoir progresser. Respirez....



### **Options :**

- Vous asseoir sur un coussin ou une serviette roulée pour pouvoir mieux basculer le bassin, mieux ouvrir les hanches.
- Placez les mains derrière les fesses
- Pliez un peu vos genoux

### **Restez longtemps dans la posture :**

- En mobilisant vos chevilles (en dessinant des cercles dans les deux sens)
- En alternant pieds pointés / pieds flex
- En bougeant doucement au niveau des hanches de droite à gauche (soulevez et poussez plus en arrière vos ischions).
- Tournez les épaules de droite à gauche.

Puis restez là où vous avez pu progresser en respirant lentement et profondément pour continuer de dénouer vos adducteurs et assouplir votre bassin.