

## **ÉTIREMENTS**

### **Caractéristiques**

- 1- Lenteur  
Elle permet de  
-développer la conscience du corps.  
-étirer le corps en douceur.
  
- 2- Etirement  
Sensation d'étirement non douloureuse.  
Détendre le muscle. Procédé : utiliser l'expiration. Relâcher le muscle sur l'expiration.  
Laisser l'étirement « se faire » et accorder le temps nécessaire.  
Éviter tout mouvement brusque.  
Ne jamais aller au maximum; se garder une marge de sécurité.
  
- 3- Immobilité prolongée  
Une statue vivante qui respire.  
Elle favorise l'apaisement du mental.
  
- 4- Sans effort  
Utiliser le moins de muscles possibles.  
Pas de compétition, même avec soi-même.  
Sans engendrer de « violence » dans l'étirement.
  
- 5- Contrôle du souffle  
Ralentir la respiration tout en l'intensifiant.
  
- 6- Contrôle du mental  
Occuper le mental. Le mental reste actif dans l'immobilité de l'étirement.  
Attention dirigée vers les zones étirées.