

Les étirements

Les endorphines font circuler le sang exactement comme il faut. Elles peuvent contribuer à inonder notre corps d'endorphines, ce qui peut améliorer notre humeur. Comme vous êtes stressé, choisissez un exercice léger et doux pour le corps, comme la marche ou la natation.

L'exception à cette règle est si vous faites de l'hyperventilation ou si vous avez du mal à respirer. Faites d'abord ce que vous pouvez pour reprendre votre souffle.

Les étirements et le stretching sont d'excellents moyens de faire circuler le sang et de reprendre le contrôle en quelques minutes.

Nous allons voir dans ce module des étirements efficaces pour libérer facilement un grand nombre de tensions physiques et mentales.

Les étirements proposés ci-après ne nécessitent pas de matériel spécifique et peuvent être réalisés presque partout, même sur votre lieu professionnel.

Comptez 30 secondes à 1 minute par étirement (un côté).

Ne forcez pas et respirez doucement pendant que vous tirez doucement sur vos muscles.

Ce type d'exercice est utile pour détendre rapidement les muscles et ainsi libérer des tensions nerveuses qui ont une influence sur votre psychisme.

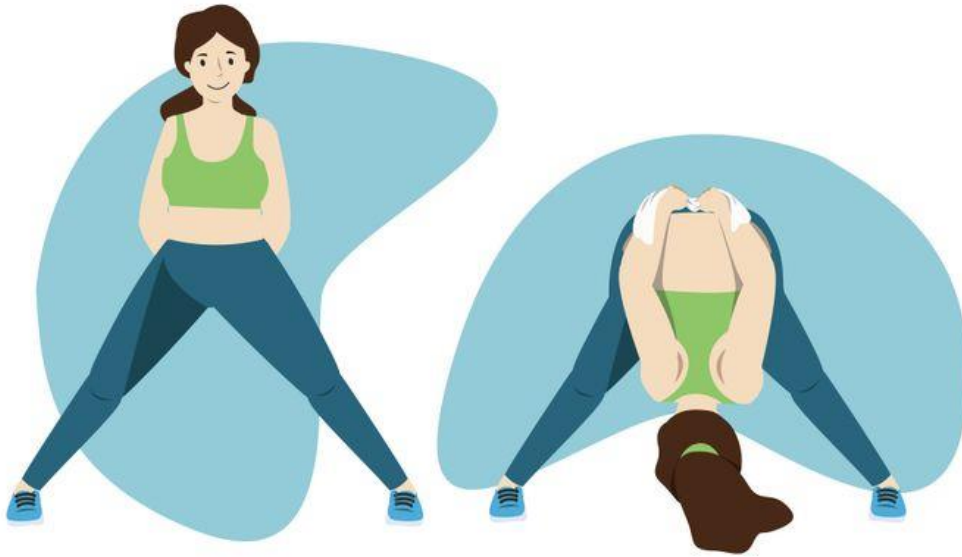


Étirement oxygénant

Il s'agit d'un excellent étirement, qui en plus est facile à réaliser au bureau, lorsque vous avez besoin d'un relâchement rapide. Cet étirement favorise une bonne posture et libère les tensions au niveau de la poitrine pour maximiser l'oxygène et la circulation, ce qui réduit notablement les effets et les symptômes du stress.

Comment faire ? Mettez les mains derrière le dos, serrez les omoplates supérieures l'une contre l'autre derrière vous, et poussez votre poitrine vers l'avant pour «creuser» le dos.

Maintenez la position environ 15 secondes en respirant profondément pour aider la décontraction musculaire.



Étirement équilibre global

Cet étirement cible le haut et le bas du corps, ce qui en fait un exercice relaxant polyvalent idéal. Il est particulièrement efficace pour détendre les muscles ischio-jambiers, la région du bassin et les lombaires, les muscles de la poitrine et des épaules (fréquemment tendus si vous êtes souvent assis à un bureau).

Comment faire ? Tenez-vous debout, les pieds écartés de 3 à 4 pieds. Pliez doucement les genoux. Tenez une extrémité d'une petite serviette dans une main, la paume tournée vers l'arrière, puis tendez la main opposée vers l'arrière pour saisir l'autre extrémité de la serviette. Inspirez et roulez vos épaules vers l'arrière et vers le bas. Expirez et penchez-vous lentement vers l'avant (concentrez-vous sur l'articulation de vos hanches). Déplacez vos bras vers l'avant pour attirer vos articulations vers le plafond (et vers le bas, vers le sol, si vous le pouvez). Pour plus de stabilité, gardez vos mains au niveau des hanches lorsque vous vous penchez vers l'avant.

Maintenez la position environ 25 secondes en respirant profondément pour aider la décontraction musculaire.



Étirement libération des cervicales

Selon le *National Institutes of Health*, le fait de réagir au stress en contractant les muscles du cou et du cuir chevelu peut déclencher une céphalée de tension. Pour conserver une bonne flexion du cou et éliminer les tensions, il est recommandé de réaliser cet étirement simple et efficace du cou, qui cible les muscles de la nuque.

Comment faire? Ramenez votre menton sur votre poitrine et faites-le pivoter vers une aisselle. Si vous avez besoin d'un étirement plus important, je vous suggère de placer votre main à l'arrière de votre tête et de pousser votre tête plus près de votre aisselle. Répétez l'opération en tournant votre menton vers l'autre aisselle, le tout, en effectuant des mouvements circulaires fluides.

Effectuez 4 tours de tête dans chaque sens au minimum, en recherchant la maîtrise du mouvement plutôt que la rapidité.