

Fiche Exercices

Respiration de relaxation

- Assis sur votre siège, mains ouvertes sur vos genoux, inspirez profondément et lentement par le nez, sentez l'air passer dans vos poumons, puis dans tout votre corps.
- Expirez en faisant passer l'air par votre nez ou votre bouche.
- Votre respiration devient plus lente et plus profonde.
- Vous vous relaxez progressivement.

Détente musculaire

- Commencez par tendre vos pieds en étirant vos orteils vers le haut en gardant le talon au sol.
- Contractez ensuite les mollets puis détendez-les. Faites de même pour vos cuisses, vos abdominaux, puis vos bras et vos mains en serrant les poings fortement.
- Faites des mouvements d'épaules : tirez-les en arrière en contractant le haut du dos, haussez et baissez les épaules, penchez votre tête en arrière puis en avant.
- Enfin, étirez votre colonne vertébrale : mains au-dessus de la tête, en inspirant, allongez les bras en poussant vers le haut comme si vous vouliez gagner des centimètres.
- Relâchez, respirez doucement et ressentez la sensation de détente dans tout votre corps.

Circulation du sang et lutte contre la sensation de jambes lourdes

- Opérez de petites flexions extensions des pieds : talons au sol, remontez vos orteils vers le haut, puis pointez votre pied vers l'avant en étirant la cheville. Renouvelez ce mouvement une dizaine de fois.
- Entre les rangées de fauteuils, marchez en déroulant le pied du talon jusqu'aux orteils.
- Nous vous recommandons de réaliser ces exercices plusieurs fois tout au long de votre voyage.

Etirements

- Assis au fond du fauteuil, le dos bien droit, haussez les épaules en inspirant comme si vous souhaitiez atteindre vos oreilles. Maintenez la position. Relâchez, soufflez et recommencez ce mouvement 5 fois.
- Etirez maintenant votre colonne vertébrale : croisez les mains au-dessus de la tête, dans l'alignement de la colonne, et allongez les bras en vous étirant. Poussez votre main droite vers le plafond en allongeant le côté droit de votre buste. Relâchez. Etirez ensuite le côté gauche de votre corps en renouvelant ce mouvement.
- Placez votre tête sur l'appui-tête, en relâchant les épaules, tournez lentement la tête vers la droite, revenez au centre, puis à gauche sans forcer.

Massages apaisants et relaxants

- Massage du visage : du bout des doigts, appuyez légèrement sur chaque partie du visage en effectuant de petites rotations. Commencez par le front puis descendez doucement jusqu'au menton en insistant sur les tempes pour un effet apaisant immédiat et durable.
- Massage du crâne : commencez par masser le sommet de votre crâne du bout des doigts, descendez doucement sur les côtés en finissant et insistant sur la nuque et les bordures. Vous stimulez ainsi la circulation et les zones nerveuses, ce qui provoque immédiatement une sensation de bien-être et de détente.
- Massage des pieds : après avoir retiré vos chaussures, posez un pied sur votre siège puis remuez un à un vos orteils avec vos doigts, tirez-les ensuite vers vous. Avec vos pouces, frictionnez les articulations entre les phalanges des orteils jusqu'à la cheville. En tenant votre pied à 2 mains, faites des rotations avec le pouce sur le dessus pendant que vos doigts massent la plante du pied. L'effet relaxant est garanti.
- Massage abdominal : commencez par gonfler le ventre doucement pendant 5 secondes, puis soufflez lentement en rentrant le ventre. Recommencez ce mouvement plusieurs fois. Avec votre main, faites des mouvements circulaires sur le ventre pendant une minute. Enfin, exercez des petites pressions avec vos doigts sur chaque endroit du ventre en inspirant et en expirant. Ce massage vous détend et permet de stimuler la digestion.