

News #44 - Novembre 2026

Bienvenue sur ma newsletter de Novembre !!

Ce mois-ci, c'est la 2ème partie sur les **étirements statiques** avec des exemples sur le membre supérieur..

N'oubliez pas :
*Ce qui caractérise la **vie**, c'est le **mouvement**.*
*Ce qui caractérise l'**état de santé**, c'est l'**équilibre**.*



Se sentir bien dans son corps

Ce qui est important, c'est la combinaison entre la **mobilité articulaire**, la **force** et la **souplesse** pour se sentir bien dans son corps.
Le yoga est un sport qui allie toutes ces qualités mais il suffit de commencer par quelques exercices d'étirements statiques tous les jours et ce sera déjà très bien !

Une bonne amplitude articulaire correspond à une **bonne mobilité** (mouvement libre) et une **bonne stabilité** (mouvement contrôlé).

Idées reçues et intérêt

"Je suis raide, c'est génétique."
"Il faut s'étirer longtemps."

Bonne nouvelle, il n'est jamais trop tard pour commencer !
Il suffit de se motiver et d'avoir les bons exercices :

- Commencez progressivement (temps et intensité)
- Respirer pour aller plus loin dans l'étirement
- Soyez régulier (5 minutes tous les jours)

Cela vous aidera à **r éduire** la sensation de raideur dans le corps, à **diminuer** les tensions musculaires, à **prévenir** les blessures, à **améliorer** la posture, à **optimiser** vos gestes du quotidien et du sport, à **garder** son autonomie, à **préparer** son corps à l'effort ... etc ...

Étirement du rachis lombaire



Position neutre

Plat dos, jambes vers soi



Rotation G

Laissez tomber les jambes d'un côté ou de l'autre.



Rotation D en variante

Variante en tendant la jambe du dessus

Étirement pour ouvrir les épaules



Ouverture épaules

Possibilité de mettre une brique entre les omoplates pour accentuer l'étirement !



Diamant 1

Jambes pliées, bras en flexion à 90°



Diamant 2

Les jambes et les bras s'ouvrent sur les côtés.

Étirement pour le rachis dorsal



Position neutre

Abdos engagés, fessiers serrés, mains ou poignets joints



Position finale

Attention à ne pas cambrer mais décoller les mains des fesses !

Étirement pour le rachis cervical



RC à D

Rotation G + inclinaison G + flexion + bras D tendu le long du corps



RC à D en gros plan



RC à G

Rotation D, inclinaison D + flexion + bras G tendu le long du corps

Si vous souhaitez être accompagné(e) pour bien réaliser les mouvements adaptés à votre corps, je serai ravie de vous recevoir à mon cabinet.

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon blog !

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

25 rue Carnot, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

diane@osteods.com

www.osteods.com