

Karaté Chartrettes

Et tu n'auras qu'un seul adversaire : toi même



Ukiyo

Grand écart facial

⚠ Précautions avant de commencer

- **Échauffement obligatoire** : Ne jamais essayer un grand écart à froid.
- **Patience** : Cela peut prendre des semaines ou des mois selon votre souplesse de départ.
- **Écoutez votre corps** : Ne forcez jamais au point de ressentir une douleur vive.

🏃 1. Échauffement général (10-15 min)

Augmentez la température corporelle :

- Jumping jacks



- Montées de genoux
 - Rotations de hanches
 - Course légère
-

2. Étirements dynamiques (5-10 min)

Préparez les muscles avec du mouvement :

- Fentes dynamiques avant et latérales
 - Cercles de jambes
 - Bascule du bassin
-

3. Étirements ciblés (15-20 min)

Travail de souplesse active et passive pour :

- **Adducteurs** (intérieur des cuisses)
 - Étirement papillon (assis, plantes de pieds collées)
 - Étirement grenouille (à quatre pattes, genoux ouverts)
 - **Ischio-jambiers**
 - Étirement jambes tendues au sol
 - Fente avant avec jambe arrière tendue
 - **Quadriceps et psoas**
 - Fente basse avec bras en l'air
 - Étirement du quadriceps (debout, talon-fesse)
-

4. Travail progressif vers le grand écart

- Utilisez des **blocs de yoga** ou des **coussins** sous vos mains ou fesses.
 - Descendez lentement dans la position du grand écart facial.
 - Maintenez chaque position **30 à 60 secondes**, respirez profondément.
 - Remontez doucement.
-

5. Fréquence

- **3 à 5 fois par semaine**, en gardant au moins un jour de repos.
 - La régularité est plus importante que la durée.
-

Conseils

- Travaillez aussi la **souplesse du dos et des hanches**.
- Prenez des **photos ou vidéos** chaque semaine pour suivre vos progrès.
- Faites des séances de **relaxation musculaire** après les étirements.

Dans les médias ou lors de diners entre amis, nous ne cessons d'évoquer la société anxiogène dans laquelle nous évoluons. **La relaxation musculaire s'impose en indispensable, tant à notre santé physique, qu'à notre bien-être psychique.** En plus de pouvoir répondre à des problématiques liées au stress, véritable fléau de notre siècle, la relaxation musculaire est particulièrement indiquée pour les personnes souffrant de fibromyalgie, de polyarthrite-rhumatoïdes ou de toute autre pathologie engendrant des douleurs musculaires. Découvrez dans cet article comment faire de la relaxation musculaire.

Deux techniques efficaces et éprouvées de relaxation musculaire autonome

Nous devons le concept de **relaxation musculaire** au médecin américain Edmund Jacobson. Si sa méthode continue à démontrer toute son efficacité, une autre méthode, celle de Herbert Benson, médecin américain lui aussi, a fait de nombreux adeptes.

La méthode Jacobson dite technique de relaxation musculaire progressive

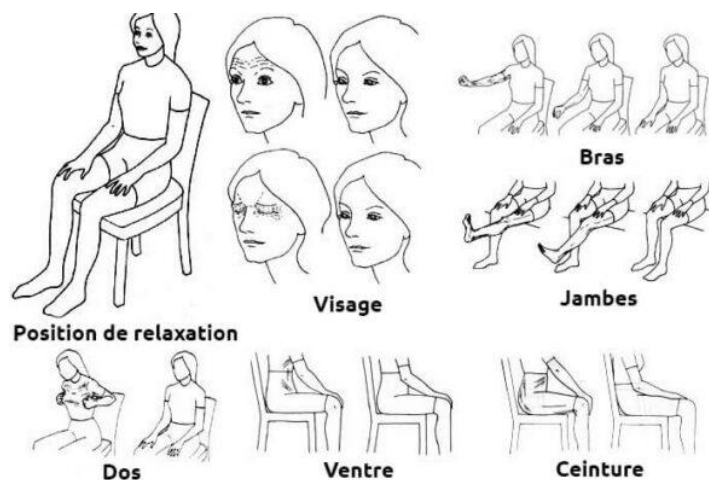
Élaborée vers la fin des années 1930, la **méthode Jacobson** s'établit sur une *contraction musculaire volontaire puis sur la détente de l'ensemble des parties du corps.*

Pour chaque partie du corps, il convient de tendre un groupe musculaire 5 à 7 secondes (l'avant-bras par exemple), de relâcher d'un coup puis de vous détendre 20 secondes. Chacune de ces séquences devant être répétée deux fois. Commencez par les mains et les bras, puis par les muscles du visage, les épaules et la nuque, le ventre puis les jambes et les fesses et enfin, les pieds.

Pour terminer cet exercice de relaxation musculaire dite « progressive », étirez-vous, respirez profondément, prenez votre temps puis ouvrez les yeux.

Vous devriez, à cet instant, ressentir une relaxation musculaire profonde.

[relaxation musculaire](#)



[methode jacobson relaxation](#)

La méthode Benson dite, méthode de visualisation

Inventée dans les années 70 par le docteur Benson lui-même, elle se décortique en 5 étapes que nous vous présentons ici :

1. Sélectionnez un mot qui résonne en vous, un mot qui vous apaise.
2. Fermez les yeux et relâchez tous vos muscles.
3. Inspirez profondément par le nez.
4. Expirez lentement tout en prononçant silencieusement le mot choisi en début de séance. Laissez ce mot résonner en vous et imaginez qu'il se diffuse partout dans votre corps.
5. Revenez à une respiration normale.

Le docteur Benson recommandait de pratiquer cette méthode de relaxation musculaire deux fois par jour, à raison de 10 à 20 minutes par séance.

La cohérence cardiaque, le rôle central de la respiration.

La respiration joue un rôle fondamental dans la relaxation musculaire et la cohérence cardiaque en est une illustration parfaite.

Cette méthode aide à contrôler la respiration, à réguler les battements du cœur et à équilibrer les émotions.

Pour pratiquer la cohérence cardiaque, suivez ces étapes :

- Respirez lentement et profondément par le ventre,
- Inspirez pendant 3 secondes,
- Retenez l'air pendant 12 secondes,
- Expirez par la bouche pendant 6 secondes.

Et répétez ce processus jusqu'à atteindre une véritable sensation de détente musculaire.

