# Étirements avant de dormir

14 étirements doux sur ton lit, avec images. Environ 8 minutes.

Wakeout

Assieds-toi en tailleur sur ton lit, ou au bord si c'est plus facile. Va seulement jusqu'où ça fait du bien et respire. Ne tire jamais sur ta tête. Arrête si quelque chose fait mal ou si la tête tourne.




### Balancement arbre

Lève les deux bras. Balance-toi lentement d'un côté à l'autre, comme un arbre.

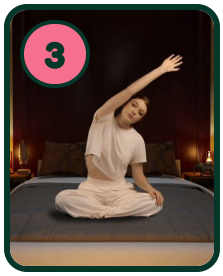
**8 balancements lents**




### Allongement gauche

Passe un bras par-dessus la tête. Penche-toi du côté opposé, puis redresse-toi.

**4 fois, lentement**




### Allongement droit

Maintenant l'autre bras par-dessus la tête. Penche-toi de l'autre côté, puis remonte.

**4 fois, lentement**




### Rotations touches lit

Tourne-toi d'un côté et touche le lit près de toi des deux mains. Puis de l'autre.

**5 de chaque côté**




### Tapotements coudes côté à côte haut du corps

Penche-toi d'un côté, le coude vers le lit. Redresse-toi, puis de l'autre côté.

**4 de chaque côté**




### Cercles haut du corps

Mains derrière la tête. Dessine lentement un grand cercle avec le buste.

**4 dans chaque sens**




### Inclinaisons haut du corps

Mains derrière la tête, coudes ouverts. Penche-toi lentement, puis redresse-toi.

**6 fois, lentement**




### Respirations dos arqué

Mains sur le lit derrière toi. Lève la poitrine, regarde en haut, respire lentement.

**5 respirations**




### Inclinaison cou gauche

Penche la tête d'un côté. Tends le bras opposé vers le bas, sur le côté. Tiens.

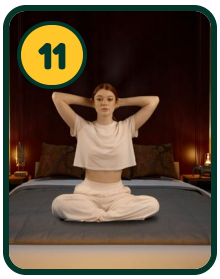
**20 secondes**




### Inclinaison cou droit

Maintenant penche la tête de l'autre côté. Tends le bras opposé vers le bas. Tiens.

**20 secondes**




### Traction du cou vers le bas

Mains derrière la tête. Laisse le menton descendre vers la poitrine, puis relève-le.

**5 fois, lentement**




### Bras gauche sur droit inclinaison avant

Croise les bras, une main sur chaque genou. Penche-toi vers un genou. Tiens.

**20 secondes**




### Bras droit sur gauche inclinaison avant

La même chose, bras croisés, vers l'autre genou. Tiens.

**20 secondes**




### Révérences bras croisés

Bras croisés, mains sur les épaules. Penche-toi lentement, puis redresse-toi.

**5 fois, lentement**

Tous les mouvements en vidéo :

**wakeout.app/fr/exercices/etirements-doux-lit-avant-dormir**

## Tes étirements du soir en 8 minutes

Les 14 étirements dans l'ordre, lentement. Puis on éteint.

**Déjà sommeil ? La version 4 minutes :**

1. Balancement arbre
2. Allongement gauche
3. Allongement droit
4. Rotations touches lit
6. Cercles haut du corps
9. Inclinaison cou gauche
10. Inclinaison cou droit
14. Révérences bras croisés