

Routine d'étirements du soir

Relâcher les tensions de la journée pour favoriser un sommeil réparateur.

10-15min

AVANT LE COUCHER

6

MOUVEMENTS ESSENTIELS

30-45s

MAINTIEN PAR ÉTIREMENT

Calme

 AMBIANCE TAMISÉE
RECOMMANDÉE

🌙 PRÉPARER LE CORPS AU REPOS

Avant de commencer

- **Ambiance calme** — lumière tamisée, sans écran si possible.
- **Respiration lente** — quelques respirations profondes pour démarrer.
- **Mouvements lents** — le soir, on relâche, on ne performe pas.
- **Tapis ou surface confortable** au sol pour les étirements allongés.

⚙️ DOS ET COLONNE

Relâcher les tensions de la journée

- **Posture de l'enfant** — genoux au sol, bras tendus devant, dos relâché.
- **Torsion allongée** — genoux pliés sur le côté, bras en croix, regard opposé.
- **Chat-vache au sol** — à quatre pattes, alterner dos rond et dos creux.
- **Extension douce** — allongé sur le ventre, légère extension sur les avant-bras.

🦶 JAMBES ET HANCHES

Libérer les tensions du bas du corps

- **Genoux vers la poitrine** — allongé, ramener doucement les genoux contre soi.
- **Étirement du piriforme** — cheville sur le genou opposé, tirer la cuisse vers soi.
- **Papillon assis** — plantes de pieds jointes, genoux relâchés vers le sol.
- **Jambes contre le mur** — allongé, jambes surélevées, favorise le retour veineux.

👐 NUQUE ET ÉPAULES

Évacuer les tensions du haut du corps

- **Étirement cervical** — incliner doucement la tête de chaque côté, sans forcer.
- **Rotation lente des épaules** — quelques cercles pour relâcher.
- **Auto-massage de la nuque** — légère pression circulaire avec les doigts.

▲ POURQUOI LE SOIR

Les bénéfices pour le sommeil

- **Réduction des tensions** accumulées pendant la journée.
- **Activation parasympathique** — favorise la bascule vers le repos.
- **Transition douce** entre l'activité et le sommeil.

* POUR COMPLÉTER LA ROUTINE

Associer d'autres techniques

- **Respiration 4-7-8** — après les étirements, favorise l'endormissement.
- **Tisane apaisante** — camomille ou mélisse en complément.
- **Éviter** les étirements intenses qui stimulent plutôt qu'ils ne relaxent.

⚠️ **Quand consulter ?** Si les tensions du soir sont très marquées et perturbent systématiquement votre endormissement, parlez-en lors de votre prochaine consultation ostéopathique pour un accompagnement ciblé.

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr