

BOUGER UN MOMENT

Phemia de Boer
Belgiepark 34,
2408 CS Alphen aan den Rijn
Tel: +31 (0)6-57332624
Email: info@phemia.nl

love

Édition 1.

Merci à Annemieke Carbo

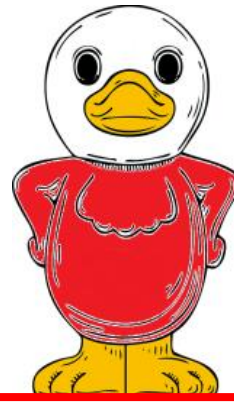
© Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sans mentionner l'auteur



PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 1.

Asseyez-vous dans votre chaise avec le corps tout droit.

Le corps tout droit, les pieds l'un contre l'autre

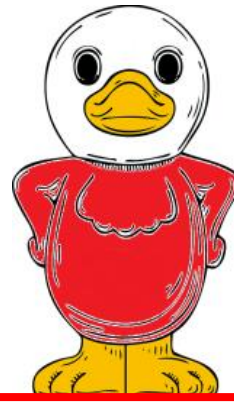
Mettez vos mains sur vos cuisses, les paumes en bas (fermées)

Tournez alors les mains, les paumes de la main ouvertes.

Continuez à tourner, les deux mains ouvertes et les deux mains fermées.

Ensuite, ouvrez une main et fermez une main.

Finalement, tourner les deux mains autour. Encore et encore.



BOUGER UN MOMENT Carte 2.

Asseyez-vous sur votre chaise avec le corps tout droit.

Mettez les deux mains sur votre ventre et prenez haleine profondément.

Expirez calmement, avec un profond soupir.

Prenez haleine profondément....

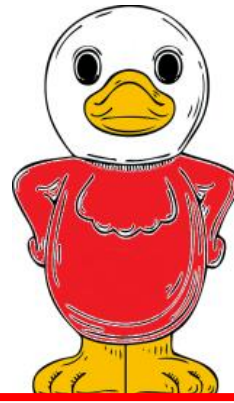
Tandis que vous expirez, rétractez votre nombril.

Puis relâchez...

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 3.

Asseyez- vous sur votre chaise en laissant pendre vos bras

Tout en vous relaxant.

Regardez le position des mains.

Tournez les pouces vers l'avant (vos bras y participant)

Et sentez ce que cela fait avec vos épaules.

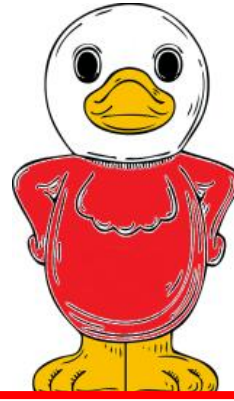
Tu es maintenant assis droit

Il peut également être fait en position debout

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 4.

Avant de vous lever (au matin) restez couché un moment.

Tirez vos genoux et posez vos pieds sur le matelas

Balancez doucement les genoux d'avant en arrière d'un côté à l'autre.

Et bien sûr de retour.

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 5.

Asseyez-vous au bord du lit.

Roulez vos pieds du talon jusqu'aux orteils
et des orteils jusqu'au talon.

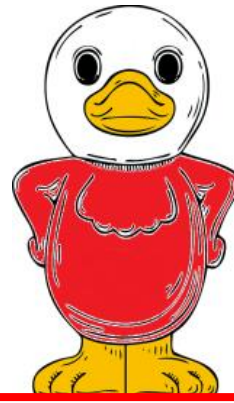
(comme ça se fait avec une machine à
coudre à pédale)

C'est pour stimuler la circulation du sang
Aussi un bon exercice pendant la soirée

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 6.

Haussez vos épaules.

Haussez plusieurs fois l'épaule droite, et puis aussi plusieurs fois l'épaule gauche.

Et après, à tour de rôle , épaule droite et épaule gauche

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 7.

Asseyez- vous sur " la pointe" de votre chaise.

Soulevez vos genoux en alternance.

D'abord un peu, puis de plus en plus haut..

Soulevez votre genou droit plusieurs fois et posez votre pied à chaque fois.

Puis votre genou gauche plusieurs fois de suite.

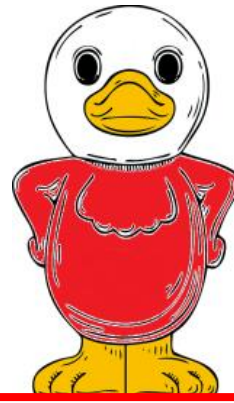
Puis la même chose sans baisser les pieds

Combien de fois le pouvez ??

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 8.

Vous êtes assis sur votre chaise.

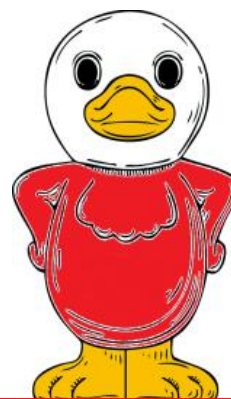
Mettez vos mains sur vos cuisses.

Faites des poings avec les deux mains, et après aplatissez les mains et de retour.

Faites cela plusieurs fois.

Après à tour de rôle

Une main poing et l'autre main aplanie

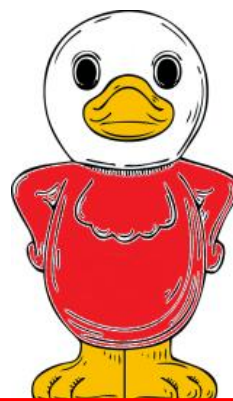


BOUGER UN MOMENT Carte 9.

Asseyez-vous sur votre chaise le corps tout droit.

Tenez votre ventre ..

- Rétracter un peu votre ventre (le nombril)
- Essayez aussi si vous rétractez votre ventre un peu plus
- "pressez" vos mains fermement contre votre ventre
- Sentez quels muscles sont réellement activés

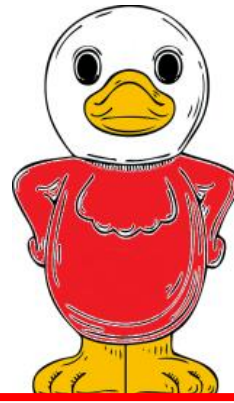


BOUGER UN MOMEN Carte 10.

Si vous n'avez pas encore mis vos souliers
Mettez-vous sur vos orteils
(l'éminence du gros orteil)
et de retour poser le pied plat sur le sol.

Puis, sur le pied plat, levez seule l'avant du
pied.

Assis sur la chaise : assis et faire des pas
avec le pied plats,
taper avec le orteils, et danser avec un
talon.



BOUGER UN MOMENT Carte 11.

Quand vous sortez du lit

(mais aussi plusieurs fois au cours de la journées)

Etirez-vous et gardez une main "plate" au-dessus de votre tête.

Un bras lentement en haut, sommet de la tête aussi

et faites, " le long cou"

Vous sentirez l'allongement.

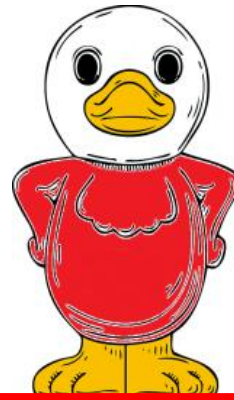
Voilà, une journée "un centimètre plus long"

Fêtes le même avec l'autre main.

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 12.

Avant de vous lever..

Restez encore un moment couché.

Etirez vos jambes à vers de plafond.

Tournez avec le pied un petit tour au tour de votre talon

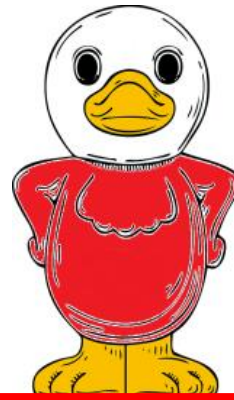
Aussi tourner un moment l'autre côté.

Faites le même avec l'autre pied.

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 13.

Asseyez-vous "sur la pointe" de votre chaise.

Avancez un pied un peu en avant, et l'autre pied à l'arrière (comme on fait un pas).

Soulevez vos genoux et alternez vos pieds

Placez le pied un moment sur le sol.

Essayez de rester assis avec le corps droit sur votre chaise.

Voyez ensuite combien de fois vous réussissez sans placer vos pieds sur le sol.



BOUGER UN MOMENT Carte 14.

Bougez un peu (un peu d'activité)

Agréable au moment que vous vous levez du lit, mais aussi à tout

moment pendant la journée.

Mettez vos mains avec les paumes de la main devant la poitrine.

“Passez” vos mains lentement le long de la ligne de l'épaule vers l'extérieur, et “allongez” vos bras horizontalement

(vos mains tourneront automatiquement).

Ensuite, le même exercice avec les doigt “long” et les poignets

“allongés” (sentez la différence)

Finalement le même exercice diagonalement en haut (les mains s'ouvrent).

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 15.

L'Anniversaire du Roi

Une pose royale.

Et un signe royal affable : OUI ,OUI, OUI

A droit, à gauche.

Saluer royalement, poignets et mains ``
allongés``, à gauche en à droite.

Cela peut se faire assis(e) ou en marchant
royalement.

ET SENTEZ-VOUS ROI



BOUGER UN MOMENT Carte 16.

Bougez un peu (un peu d'activité)

“ M’as-tu vu ” (faire le glorieux)

Tenez-vous corps droit sur votre chaise.

Mettez une main près du genou et l’autre près de l’aîne.

Les doigt sont dirigés vers l’avant, pas crispés.

Faites glisser vos deux mains à la fois, l’une en avant, l’autre en

arrière, et continuez ainsi.

“ Allongez ” vos bras en les flairant glisser, calmement en avant.

A chaque poussée vous vous redressez en plus et il est permis de regarder

autour de vous d’un air énormément présomptueux.

Faites le “ long cou ” le dos tout droit.



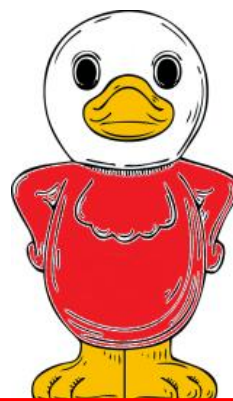
BOUGER UN MOMENT Carte 17.

Tenez-vous avec le corps droit sur la chaise tout simplement sur le pointe.

Mettez les paumes de la main et les doigt les unes contre les autres.

- " Rallongez" vos doigt.
- Ecartez les doigt et fermez les.
- Gardez les mains et les doigts les uns contre les autres.
- Tapez les puces l'une contre l'autre. \
- Faites-le avec tous les doigt. Index, majeurs, annulaire et petits doigts.

Vous remarquerez que vous avez le plus de difficulté avec les annulaires.



BOUGER UN MOMENT Carte 18.

Le corps tout droit sur la chaise et laissez "pendre" vos bras le long du corps.

Sentez comment les épaules sont .." un peu affaissées "

Comment redressez-vous ces épaules?

Levez les avant-bras et les pouces.

Sentez maintenant comment sont positionnées vos épaules..

Cela peut se faire assis, debout ou en marchant.

Conseil :

Si vous vous promenez parfois avec un sac à dos.

Mettez vos pouces derrière la bande.



BOUGER UN MOMENT Carte 19.

Le corps tout droit sur votre chaise.

Levez les bras horizontalement jusqu'à la hauteur de l'épaule pas plus haut.

Les paumes de la main en bas.

Tournez les paumes de la main en haut, en bas, en haut, en bas ...

bien des fois.

Laissez baisser les bras un moment, calmement (mettez vos bras sur

les genoux ils sont alors moins lourds).

Répétez l'exercice, mais maintenant avec les doigts "allongés".

Tournez aussi à tour de rôle.

Sentez la différence en tension mais aussi...

Votre corps es à nouveau tout droit.



BOUGER UN MOMENT Carte 20.

Tenez-vous avec le corps droit sur votre chaise.

Pressez vos pieds sur le sol exactement en ligne des genoux.

Appuyez-vous le moins possible au dossier de la chaise, mais allongez votre dos tout à fait.

Faites comme vous chassez un animal avec KSSST.

Contrôlez avec les mains si vos côtes ne s'écartent pas trop

(fermez le corset, s'il y en a).

Gardez basses les omoplates d'une façon relaxe et visualisez de tenir un

morceau de fruit entre les omoplates.

Le cou est long, le sommet de votre tête est parti vers le plafond (visualisation

bien entendu).

Respirez calmement (aspirer-expirer) Eventuellement avec les yeux fermés.

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 21.

Tenez-vous droit sur votre chaise.

Relâchez tous vos muscles.

Placez les pieds fermement sur le sol.

Etendez-vous calmement peu à peu.

Etirez en suite vos bras en haut et ''
allongez les ensuite comme si venez de
vous

réveiller.

Vous respirez calmement et vous sentirez
le repos.

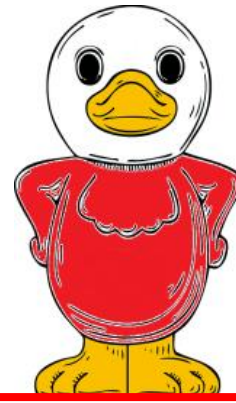
Regardez calmement autour de vous et
montrez un air

de fierté.

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 22.

Tout droit sur votre chaise.

Les chevilles toujours sous les genoux.

Placez un rouleau de papier hygiénique verticalement

entre les genoux (le pressant entre les genoux) puis relâchez-le un peu sans le laisser tomber.

Répétez cet exercice plusieurs fois.

Sentez quels muscles y prennent part (ventre, jambes, plancher et pelvien)

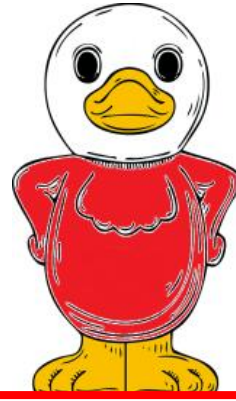
Et... Vous vous trouverez à nouveau en position

parfaitement correcte.

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 23.

A la pointe de votre chaise.

Mettez vos mains sur les genoux et tournez les autour de vos genoux.

Ça va bien.

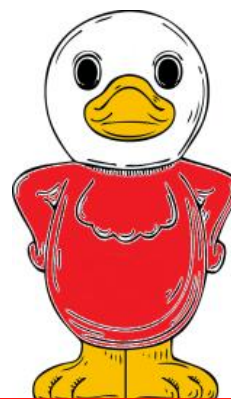
“Balancez” calmement avant et en arrière

Les épaules peuvent aussi bouger un peu avec.

Donnez un massage à vos tibias.

Mettez vos mains sur les genoux et balancez, calmement, avant et en arrière.

Et finalement, “balancez” aussi de gauche à droite.



BOUGER UN MOMENT Carte 24.

Avant de sortir du lit, restez encore un peu couché (e).

“Allongez” vos jambes tandis que vous tendez vos doigts du pied prudemment vers vos tibias.

D’abord un tout petit peu puis un peu plus.

Tendez vos jambes un peu plus à tour de rôle.. Ceci avec les

doigts du pied retirés en vers vous.

Retirez le talon (en autres mots “rallongez” un peu votre jambe.

Sentez que le bas du dos bouge un peu.

PHEMIA



MOVE



BOUGER UN MOMENT Carte 25.

Soyez assis (e) sur le pinte de votre chaise.

Entendez votre jambe droite (en avant) juste au-dessus du sol

et retirez-la.

De même avec la jambe gauche.

Répétez cet exercice ci-dessus mais indiquez avec la main droite

votre jambe droite.

Puis la jambe gauche indiquez avec la main gauche votre jambe gauche.

Tendez bien votre bras.

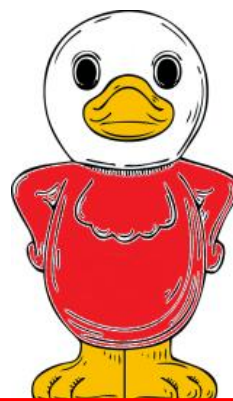
Ensuite faites l'exercice ci-dessus à nouveau mais à l'inverse.

Jambe droite avec main gauche, jambe gauche avec la main droite.

PHEMIA



MOVE



Et, vous voulez plus ????

Demandez le

Phemia Move