

# Les meilleurs exercices de gym pour gagner en souplesse



**Ces exercices ciblés, combinés aux bons réflexes et à une activité physique adaptée, permettent de travailler l'amplitude des muscles et de gagner en souplesse.**

## Exercices pour gagner en souplesse : c'est pour qui ?

Pour celles qui veulent renforcer leur aisance corporelle, relâcher les tensions et aider à **prévenir les douleurs** et les **blessures**. Chacune peut s'y mettre, à son rythme, avec les conseils avisés de Béatrice Péralta, danseuse classique et professeure de gymnastique douce globale.

## L'exercice de la sangle, pour relâcher le corps

Allongée sur le **dos**, une sangle passée sous un pied, **jambe** tendue vers le plafond, l'autre jambe est allongée au sol. Les **bras** sont étendus vers l'arrière, bien espacés entraînant la jambe vers vous. Laissez chuter le poids des bras de plus en plus lourd vers l'arrière, ainsi que la jambe de la sangle. Maintenez cette **posture** en pratiquant **5 respirations abdominales**, tout en élargissant bien le bas des côtes dans l'inspire et en se détendant dans l'expire.

**Les bienfaits de cet exercice à réaliser avec une sangle ou un élastique** : ce mouvement au sol offre un relâchement total du corps et particulièrement du buste, et permet en même temps l'étirement des ischio-jambiers et du grand dorsal.

# L'exercice des "pliés", pour assouplir le dos et les jambes

Les bras allongés en ovale au-dessus de la tête, jambes tendues à la verticale, au-dessus du bassin, sans soulever le sacrum. Pliez les jambes, pointes ensemble, genoux s'ouvrant sur les côtés. Retendez vos jambes, en gardant le haut des cuisses et genoux tournés vers l'extérieur. Fléchissez vos chevilles en ramenant les orteils vers vous (talons collés, les pieds forment un V), et tendez vos pointes de pieds. À faire 5 fois.

**Les bienfaits de cet exercice des "pliés" :** inspiré de la barre au sol, cet exercice peut être réalisé dans un premier temps allongée sur le dos, puis assise, les pieds glissant sur le sol. Il permet l'allongement du dos et l'assouplissement des jambes.

# L'exercice de la danseuse, pour délasser le haut du corps

Sur les genoux, assise sur vos pieds. Dépliez une jambe au sol, loin derrière vous, genou tourné face au sol. Les mains posées à terre, inspirez en redressant le corps et la tête comme si vous vouliez cambrer, puis montez un bras en l'air, au-dessus de la tête, étirez-le vers l'arrière en soufflant et en contractant vos abdos, restez et étirez-vous. Redescendez le bras vers l'avant, posez la main au sol et faites de même avec l'autre bras, puis changez de jambe.

**Les bienfaits de cet exercice de la danseuse :** ce mouvement "grande souplesse" cible les grands droits, le psoas, les quadriceps, les hanches et la colonne vertébrale.

# La bonne activité à associer pour devenir plus souple : la barre au sol

La barre au sol est l'activité corporelle artistique idéale pour améliorer considérablement la souplesse du corps, tout en le renforçant. Inspirée de l'échauffement de la danse classique, cette gym douce a tout bon et est accessible à tous... Pour les personnes qui débutent, il est recommandé de choisir des cours "soft" où les enchaînements sont progressifs, pour avancer sans risques et à votre rythme.

## Le conseil du coach

La souplesse ne peut avoir lieu que si le corps est détendu. Il est inutile de vouloir s'assouplir avec un corps stressé et crispé. La clef est la détente : avant tout travail sur le corps, faites un temps de pause, en faisant quelques respirations abdominales, les yeux fermés. Le temps de vous décrisper, d'être à l'écoute de vos

### 3 réflexes à adopter pour gagner en souplesse

- Je me masse les jambes et le dos avec une **huile végétale** et quelques gouttes d'**huile essentielle de Gaulthérie**.
- Je bois des **tisanes détox** (**artichaut** / **gingembre** / **curcuma...**), pour détoxifier les muscles au maximum.
- Je m'étire, en faisant des grandes respirations, partout où c'est possible, dans le lit, au bureau, dans le métro, ou l'idéal en forêt...

Merci Béatrice Peralta, Danseuse classique (DE) et praticienne en gymnastique douce holistique du Dr Ehrenfried, [www.dansegym-peralta.fr](http://www.dansegym-peralta.fr)

---