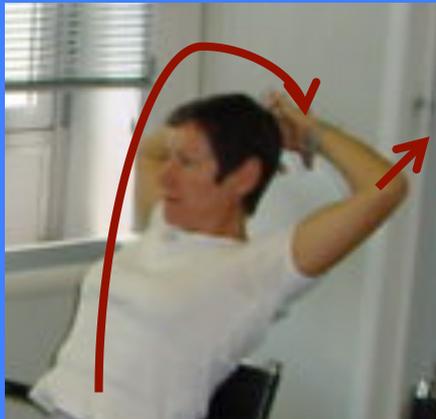


RÉCUPÉRATION DES AMPLITUDES DE L'ÉPAULE.

L'auto-mobilisation se fait en élévation-rotation externe RE2 et RE1, vers cet étirement complet idéal, quelle que soit l'origine de la raideur de l'épaule.

Rotation Externe RE2



Le départ se fait mains entrecroisées à plat posées sur le nombril. Les 2 mains passent par dessus et derrière la tête, sans descendre plus bas sur la nuque. On améliore la position en écartant les coudes vers l'arrière.

C'est la Rotation Externe RE2.
POSITION TENUE 5 SECONDES

Elévation Complète



On resserre fermement les doigts entre eux pour rendre les 2 mains actives, elles décollent pour aller ensemble en haut et en arrière, entraînant ainsi vers le haut les bras et les épaules.

C'est l'Elévation Complète.
POSITION TENUE 5 SECONDES.

Rotation Externe RE1



Les mains reviennent au niveau du ventre, au contact l'une de l'autre devant le nombril. Elles s'écartent à l'horizontale, faisant pivoter les bras et les épaules, les coudes sont flottants : non serrés au corps.

C'est la Rotation Externe RE1.
POSITION TENUE 5 SECONDES.

S'étirer est douloureux tant que l'épaule n'est pas complètement souple.

Tenir ces positions **5 secondes** sans bouger permet aux capteurs de l'épaule d'enregistrer la position. Tout en comptant posément de 1 à 5, cela permet de sentir que la douleur est supportable.

S'étirer en enchainant tranquillement ces 3 temps de l'étirement prend environ **30 secondes**. Je conseille de s'étirer ainsi **5 fois de suite**, en faisant à chaque fois la même chose, c'est une routine. Je conseille de faire cette mini-séance environ **5 fois dans la journée**, la qualité prime sur la quantité.

Pour mentaliser l'étirement, il faut lire les textes et s'étirer en même temps.
Et pour visualiser vraiment l'étirement, il faut fermer les yeux en s'étirant.