

Gymnastique de Chambre – Méthode Kneipp

Pour conserver la santé, fortifier le corps et calmer l'esprit.

Exercices simples à pratiquer chaque jour dans sa chambre.

1 Rotations des bras et des épaules

Décrivez de grands cercles avec les bras, en avant, puis en arrière. Assouplit les épaules et ouvre la poitrine.



2 Flexions profondes (accroupissements)

Pliez les genoux en descendant lentement, puis redressez-vous. Fortifie les jambes et active la circulation.



3 Inclinations en avant (toucher le sol)

Penchez-vous en avant en gardant les genoux légèrement fléchis, touchez vos pieds. Assouplit le dos et les jarrets.



4 Rotations du tronc

Tournez le buste à droite, puis à gauche, les pieds au sol. Mobilise la colonne et la taille.



5 Montée des genoux (sur place)

Levez les genoux haut l'un après l'autre, comme une marche. Stimule le cœur et les poumons.



6 Inclinations latérales

Penchez le tronc lentement d'un côté, puis de l'autre, sans forcer. Étire les côtés et prévient les raideurs.



7 Élévations sur les pointes (mollets)

Levez-vous sur la pointe des pieds, puis redescendez. Fortifie les mollets et les chevilles.



8 Petits sauts ou bonds souples

Sautez légèrement sur place, pieds joints, en douceur. Réveille le corps et améliore l'agilité.



9 Exercices de respiration

Levez les bras en inspirant profondément par le nez, baissez-les en expirant par la bouche. Calme et oxygène.



Conseils de la Méthode Kneipp



- Pratiquer à jeun ou une heure après les repas.
- Air pur, fenêtre entrouverte.
- Mouvements lents, respiration régulière.
- Progresser avec douceur et constance.



Un corps sain
dans une âme forte,
par la simplicité
et la régularité.



10 Équilibre sur une jambe

Tenez-vous sur une jambe, l'autre légèrement fléchie. Alternez. Développe l'équilibre, la stabilité et la concentration.

