

UN EXEMPLE D'EXERCICES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE DOS

Laurent Maillard Ostéopathe D.O,

Vous trouverez ci-après une série d'exercices qui permettent de mobiliser la colonne, pour vous entretenir ou vous assouplir. Elle viendra très bien compléter votre séance d'ostéopathie pour faire perdurer et même aller plus profondément dans les bénéfices obtenus en terme de bien être corporel et d'aisance à vous mettre en mouvement librement. Je vous renvoi à [cet article](#) pour mieux comprendre ceci.

Je reste disponible pour tout complément d'informations.

Bonne santé!

Je vous propose quelques conseils:

- Tous les exercices doivent être réalisés de façon respectueuse de votre corps et donc de vous-mêmes. Il ne sert à rien de forcer, de se faire mal, c'est un stress pour votre corps. Pour cela il y a un indicateur:
- La respiration: inspirez et expirez profondément (sans forcer) durant toute la durée de la posture. Attention donc aux apnées durant l'exercice et pour cela:
- Maintenez une attention à votre pratique: restez autant qu'il vous est possible en contact avec vous-mêmes et donc à votre corps. Observez, développez une attitude de curieuse bienveillance.
- Prendre un peu de temps entre les postures pour ressentir en vous le bénéfice de celles-ci.
- C'est la régularité qui amènera les bénéfices donc il vaut mieux quelques minutes tous les jours que 1 heure tous les mois.

1- Assouplissement en extension des hanches et de la colonne, tonification des muscles dorsaux.

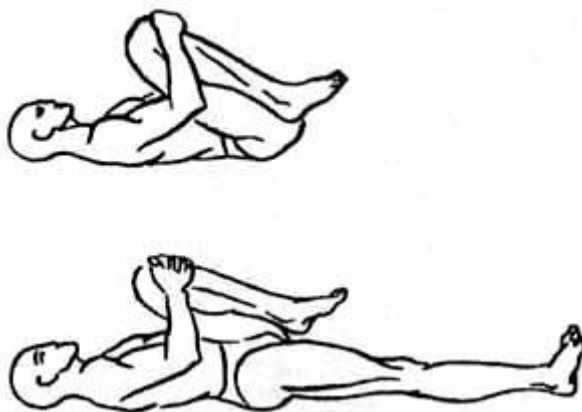


Partir de la position allongée sur le dos, genoux fléchis, les bras le long du corps.

Sur une inspiration, levez le bassin.

Tenez 3 à 5 cycles respiratoires (1 inspiration et 1 expiration profondes).

2- Assouplissement en flexion des hanches et des lombaires



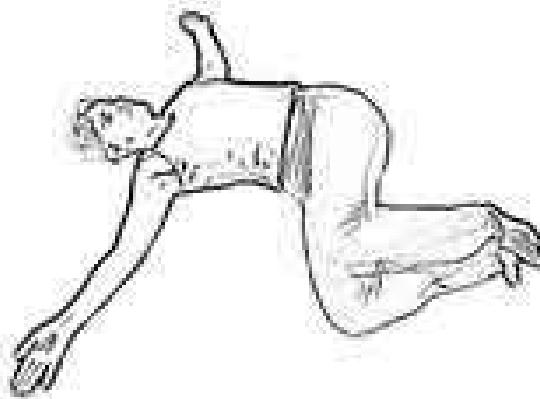
Enchaînez en ramenant soit les deux genoux vers la poitrine, soit 1 seul puis l'autre sur 3 à 5 cycles respiratoires.

Alternez 3 fois les postures 1 puis 2.

3- Rotation globale des hanches et de la colonne.

Selon votre souplesse, vous pouvez choisir la posture 3a ou 3b.

a-



Partez de la position allongée sur le dos, genoux fléchis, bras en croix.

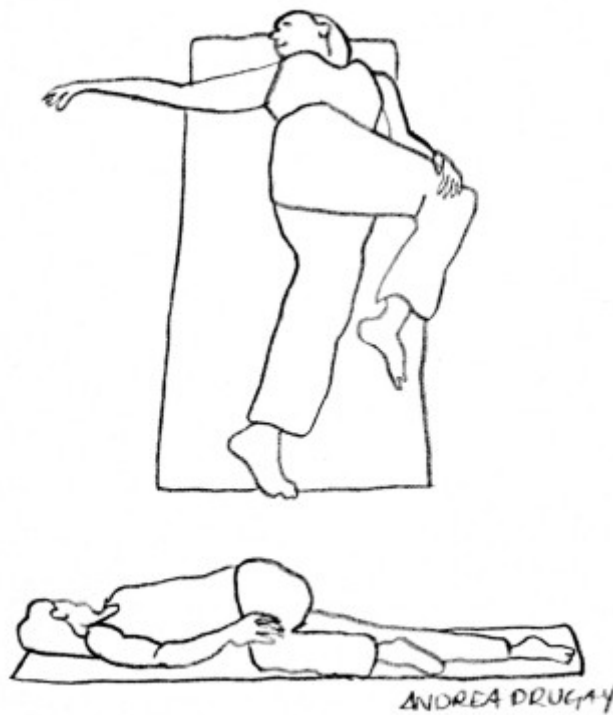
Inspirez puis expirez en « laissant tomber » les genoux sur un côté tout en gardant les épaules sur le sol.

Restez dans la posture 3 à 5 cycles respiratoires.

Sur une inspiration remontez puis redescendez de l'autre côté en expirant.

Vous pouvez réaliser cette posture 3 fois de chaque côté.

b-



Partez de la position allongée sur le dos, jambes tendue

Fléchissez le genou droit et déposez le pied droit à l'extérieur du genou gauche.

Inspirez puis expirez en laissant tomber le genou droit du côté gauche tout en gardant les épaules au sol.

Maintenez la posture en vous aidant de votre main gauche pour aller doucement plus loin.

Maintenez la posture 3 à 5 cycles respiratoires. Inspirez et ramenez le genou dans la position de départ.

Changez de côté.

Répétez 3 fois de chaque côté

4- Etirement du psoas



Partez de la position dite « chevalier servant »: à genoux, amenez un pied en avant.

! Le plus important!: basculez le bassin vers l'arrière (comme si vous vouliez rentrer votre ventre avec cette bascule. C'est un mouvement du bassin identique à celui que vous feriez si vous vouliez écraser le bas de votre dos contre le sol en position allongée).

Maintenez cette bascule et avancez vers l'avant jusqu'à sentir une mise en tension en avant de votre hanche (et de votre cuisse éventuellement). Si vous sentez votre dos se creuser, basculez à nouveau vers l'arrière, vous pourrez alors sentir une mise en tension différente du groupe musculaire. Soyez attentif à cette bascule pour mieux cibler le psoas.

Maintenir 3 à 5 cycles respiratoires puis changer de côté.

Répéter 3 fois de chaque côté.

5- Allongement global



Partez d'une position assise sur une chaise (elle n'est pas représentée ici).

Joignez les deux mains devant vous.

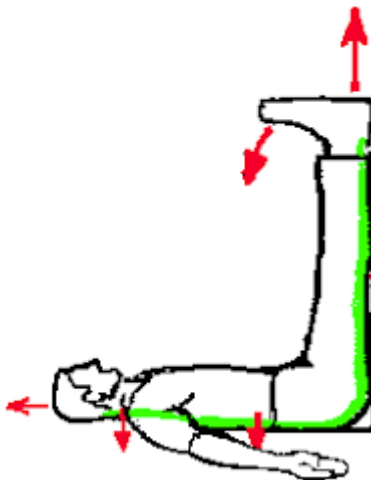
Inspirez en montez les mains au dessus de la tête.

A chaque inspiration allez doucement plus loin puis sur l'expiration, relâchez sans perdre le bénéfice de l'allongement.

Tenez 3 à 5 cycles respiratoires. Redescendre en expirant.

Répétez 3 fois.

6- Etirement de la chaîne musculaire postérieure



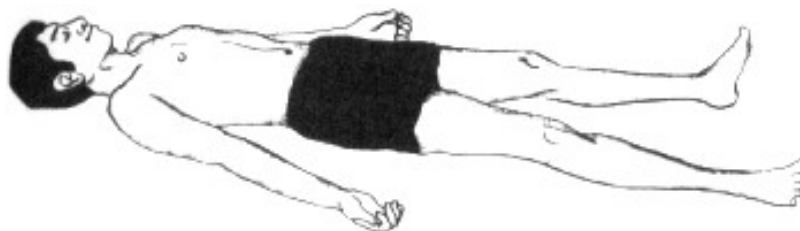
Venez coller le bassin contre un mur, les membres inférieurs à l'équerre.

Bien tendre les genoux (si c'est vraiment trop dur, il est possible de prendre un peu de distance entre le mur et le bassin. Attention à ne pas décoller les fesses).

Tirez les talons vers le haut, ramenez les pointes de pied, allongez la colonne depuis le sommet du crâne).

Tenez quelques minutes en vous relâchant et en respirant profondément.

7- Relaxation



Prenez quelques minutes pour sentir votre corps après cette série.

Observez votre respiration, vos sensations, les zones détendues, celles qui le sont moins sans vouloir rien changer.

Observez avec « une curieuse bienveillance ».