

## UNE SÉRIE D'EXERCICES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE DOS

[www.laurentmaillard.fr](http://www.laurentmaillard.fr)

**email: [laurentmaillard.osteopathe@gmail.com](mailto:laurentmaillard.osteopathe@gmail.com)**

Je vous propose 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. Vous pourrez alors ressentir un plus grand bien-être corporel et une aisance à vous mettre en mouvement librement. Je vous renvoie à [cet article](#) pour mieux comprendre ceci.

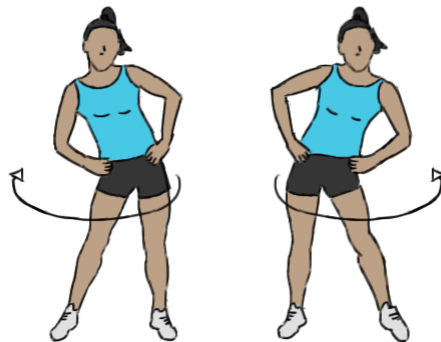
Je reste disponible pour tout complément d'informations. Vous pouvez me contacter à l'adresse [laurentmaillard.osteopathe@gmail.com](mailto:laurentmaillard.osteopathe@gmail.com)

Bonne santé!

Je vous suggère 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:
- Prêtez attention à votre 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 envers vos sensations.
- Prendre un peu de temps entre les postures pour ressentir en vous les bénéfices 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 - Mouvement de circumduction du bassin

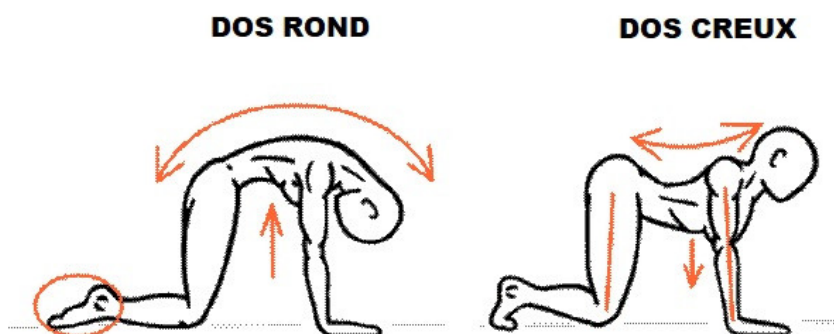


En position debout, les genoux légèrement fléchis, venez poser les mains au-dessus de hanches. Venez ensuite réaliser un cercle avec le bassin en cherchant le plus de fluidité possible. Le mouvement partira de la droite, puis vers l'avant, puis la gauche, puis l'arrière pour revenir à droite.

Réalisez 10 cercles dans un sens puis 10 dans l'autre avec lenteur. Profitez de la répétition pour améliorer la fluidité sur toutes les portions du cercle que vous formerez.

Cet exercice est un excellent test pour évaluer la fluidité du bassin, des hanches et des lombaires. Il sera aussi utilisé pour regagner de l'aisance dans les mouvements fins de cette région.

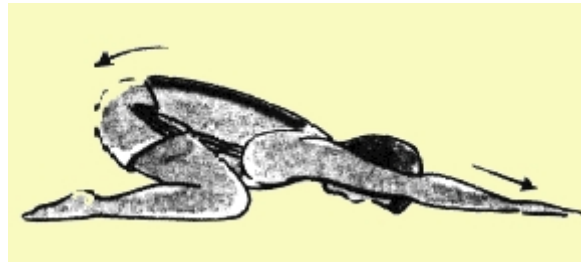
## 2- "Le chat"



Partez de la position 4 pattes. Inspirez à fond puis en soufflant venez basculer le bassin puis arrondissez le dos jusqu'aux cervicales. Tenez la posture 3 respirations puis à la prochaine inspiration venez basculer le bassin dans l'autre sens pour creuser le bas du dos puis la zone des omoplates. Recherchez de la fluidité dans le mouvement.

Vous pouvez répéter les deux postures 3 fois minimum.

### **3- Etirement global de la colonne et assouplissement des lombaires et du bassin**



Partez de la position 4 pattes puis venez amener les fesses vers les talons sans bouger les mains. Respirez bien à fond et sur chaque expiration recherchez l'allongement globalement de la colonne et de la flexibilité dans le bas du dos. Restez 5 respirations dans la posture, vous pouvez réaliser l'exercice au minimum 3 fois.

### **4- Assouplissement en extension des hanches et de la colonne, tonification des muscles dorsaux.**

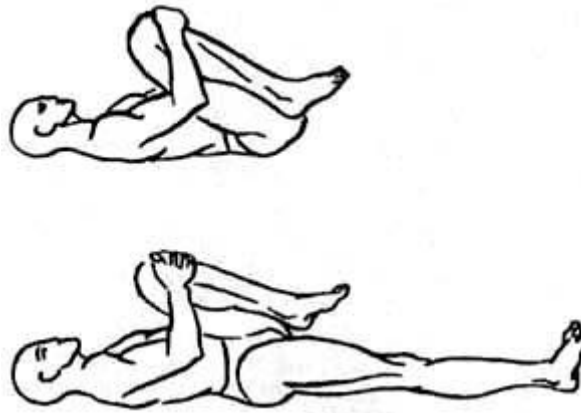


Partez de la position allongée sur le dos, genoux fléchis, les bras le long du corps.

Sur une inspiration, levez le bassin en poussant bien sur les pieds.

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

## **5- Assouplissement en flexion des hanches et des lombaires.**



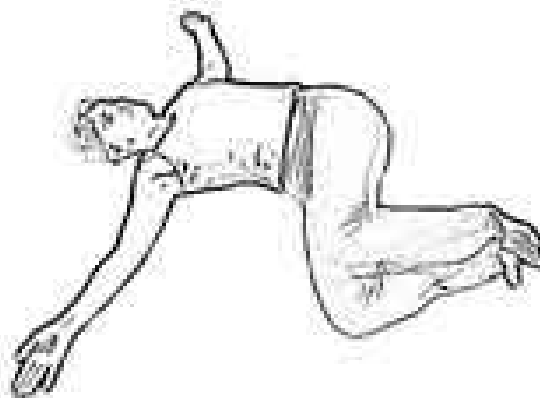
Enchaînez en ramenant soit les deux genoux vers la poitrine, soit 1 seul puis l'autre sur 3 à 5 cycles respiratoires.

Alternez 3 fois les postures 1 puis 2.

## **6- Rotation globale de la colonne et du bassin.**

Selon votre souplesse, vous pouvez choisir la posture 6a ou 6b.

**a-**



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

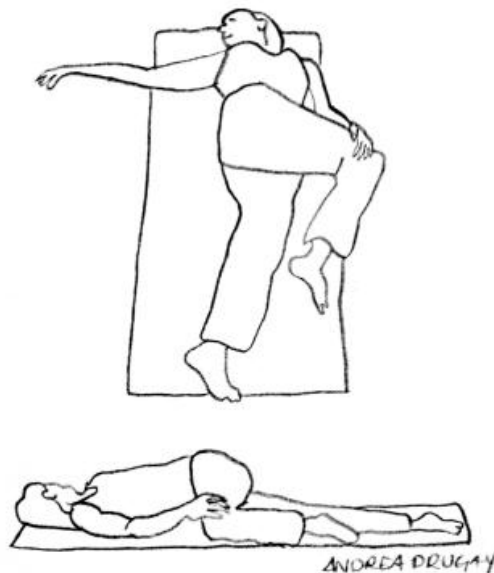
Inspirez puis expirez en « laissant tomber » les genoux sur un côté tout en gardant les épaules sur le sol.

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 tendues.

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.

## **7- Étirement 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 pour "décreuser" le bas du dos (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.

## **8- Allongement global**



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

Joignez les deux mains devant vous.

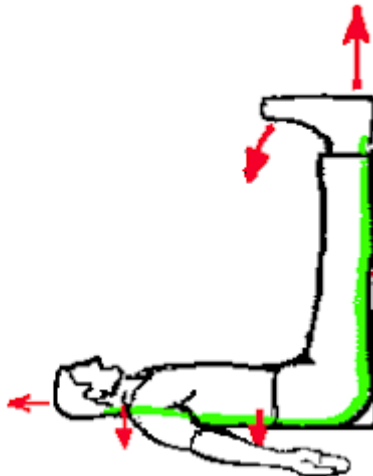
Inspirez et montez les mains au-dessus de la tête.

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. Redescendez en expirant.

Répétez 3 fois.

### **9- Étirement de la chaîne musculaire postérieure**



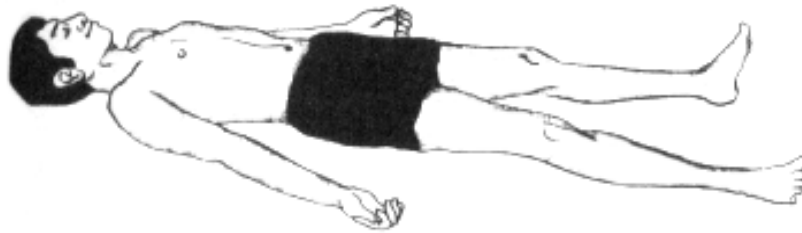
Venez coller le bassin contre un mur, les membres inférieurs à l'équerre.

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.

## **10- Relaxation**



Prenez quelques minutes pour sentir votre corps après cette série.

Observez avec « une curieuse bienveillance » votre respiration, vos sensations, les zones détendues, celles qui le sont moins sans vouloir rien changer.

**Laurent Maillard - Ostéopathe à Nantes**