

Zone Lombaire

Première séquence

Etirement de la taille

- Allongez-vous par terre sur un tapis,
- Observez l'appui des jambes et de la colonne en faisant attention à conserver le dos collé au sol,
- Observez également l'appui des omoplates et des bras,
- Laissez rouler la tête à droite et à gauche jusqu'à ce qu'elle tourne facilement,
- Pliez les genoux et appuyez vos pieds à plat par terre dans l'axe de vos épaules. Faites attention à ce que chaque pied soit placé bien verticalement sous le genou,
- Soulevez le pied droit,
- Prenez votre jambe droite sous la cuisse avec votre main gauche,
- Mettez la main droite derrière la nuque.



Soulevez doucement la tête et rapprochez votre coude droit vers votre genou droit, en vous aidant de la main droite pour la tête et de la main gauche pour le genou.

Pensez à expirer pendant le mouvement.



Soulevez doucement la tête et, cette fois, rapprochez votre front vers votre genou droit, en vous aidant de la main droite pour la tête et de la main gauche pour le genou.



Après avoir effectué les séquences A, B et C, étendez vos jambes et relaxez-vous.

Sentez-vous que votre côté droit est plus proche du sol, qu'il est plus détendu et plus relâché ?

Maintenant, effectuez les mouvements décrits en A, B et C en changeant de côté :
Solevez le pied gauche, prenez votre jambe gauche sous la cuisse avec votre main droite, mettez la main gauche derrière la nuque.
Rappelez-vous que chaque exercice doit être effectué avec douceur et évitez les mouvements brusques. Vous n'avez pas besoin de toucher votre genou, il suffit juste de vous en approcher doucement. Expirez pendant le mouvement.
Avec peu d'efforts, vos muscles seront étirés naturellement.
A la fin de cette séquence, vous vous sentirez reposée et détendue.

- Pliez les genoux et posez les pieds par terre comme dans la séquence précédente,
- Soulevez le pied droit, prenez votre jambe droite sous la cuisse avec votre main droite, mettez la main gauche derrière la nuque.
- **Faites attention, cet exercice se fait en diagonale.**



Soulevez doucement la tête et rapprochez votre coude gauche vers votre genou droit, en vous aidant de la main gauche pour la tête et de la main droite pour le genou.



Soulevez doucement la tête et rapprochez votre menton vers votre genou droit, en vous aidant de la main gauche pour la tête et de la main droite pour le genou.



Même exercice que précédemment mais, cette fois, rapprochez votre front de votre genou droit.



Après vous être reposée un moment, vous répétez cet exercice en changeant de côté.

Rappelez-vous de revenir à la position initiale entre chaque mouvement.

Observez quelles parties de votre dos appuient sur le sol pendant ces mouvements.

A la fin de cet exercice, détendez vous complètement.

Les séquences pour récupérer la souplesse de la zone lombaire sont maintenant terminées.

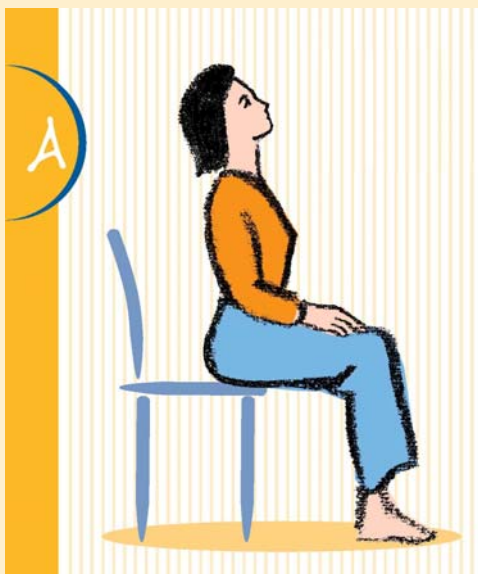
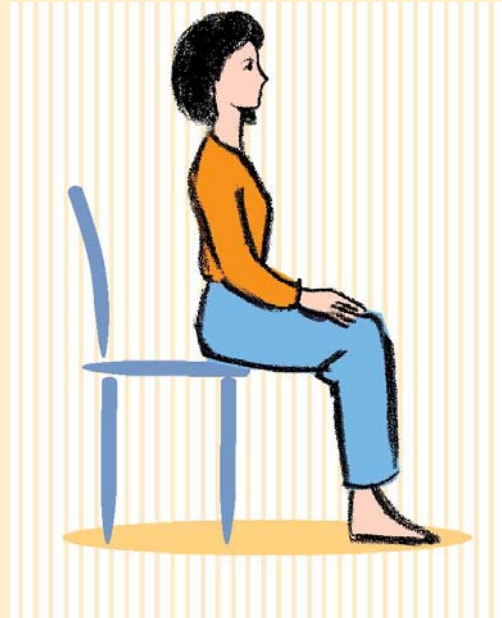
Observez que votre colonne est maintenant plus près du sol.

Levez-vous lentement et faites quelques pas : ressentez-vous que votre dos est plus détendu ?

Deuxième séquence

Fléchir et redresser la colonne

- Asseyez-vous sur le bord d'une chaise bien ferme ou d'un tabouret,
- Posez la paume de vos mains sur vos cuisses,
- Posez vos pieds à plat par terre dans l'axe de vos épaules. Faites attention à ce que chaque pied soit placé bien verticalement sous le genou,
- Essayez de détendre vos épaules et votre cou le plus possible,
- Rappelez-vous que les exercices doivent être effectués lentement et avec douceur,
- Effectuez de petits mouvements, sans forcer,
- Reposez-vous entre chaque mouvement,
- Répétez les mouvements entre quatre et huit fois.



Levez lentement la tête et les yeux vers le haut en cambrant un peu votre colonne.

En vous cambrant, cherchez sur le plafond la limite jusqu'où votre regard peut se poser, sans forcer sur votre dos.

Notez cette limite comme point de référence.

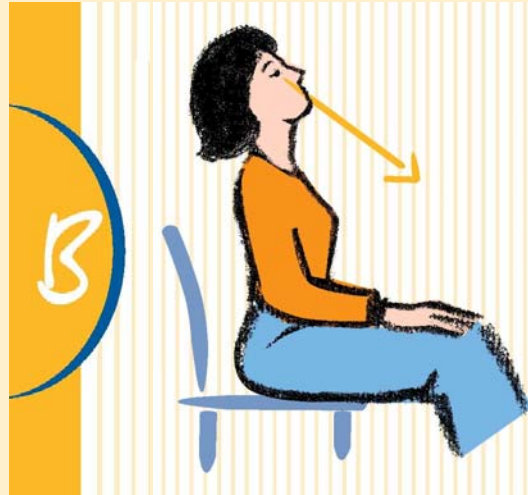
Pensez à expirer pendant le mouvement.

Soulevez de nouveau la tête en cambrant légèrement le dos tout en portant le regard vers le bas.

L'exercice devra être stoppé dès que le regard n'atteint plus le sol.

Gardez les yeux et les épaules relâchés.

Ne forcez pas !



Maintenant, baissez légèrement la tête et regardez le sol.

Reprenez la position initiale et détendez vous.

A chaque mouvement, vous constaterez que votre thorax semble se dégonfler et que votre bassin bascule vers l'arrière : Tout le corps s'arrondit.



Baissez à nouveau la tête en courbant légèrement le dos tout en portant le regard vers le haut.

L'exercice devra être stoppé dès que le regard n'atteint plus le plafond.

Gardez les yeux et les épaules relâchés.

Ne forcez pas !



Effectuez à nouveau l'exercice A et vérifiez si votre point de référence s'est déplacé.

Observez si votre regard dépasse la limite et si vous ressentez un assouplissement de votre colonne.





Toujours assise, tournez maintenant le tronc et la tête délicatement vers la droite dans une position que vous pouvez facilement maintenir.

Puis tournez la tête, les yeux et le tronc vers le haut (en cambrant légèrement la colonne) et puis vers le bas (en enroulant toute votre colonne)

Soulevez votre fesse gauche lorsque vous regardez vers le haut. Détendez la tête et le cou lorsque vous regardez vers le bas.

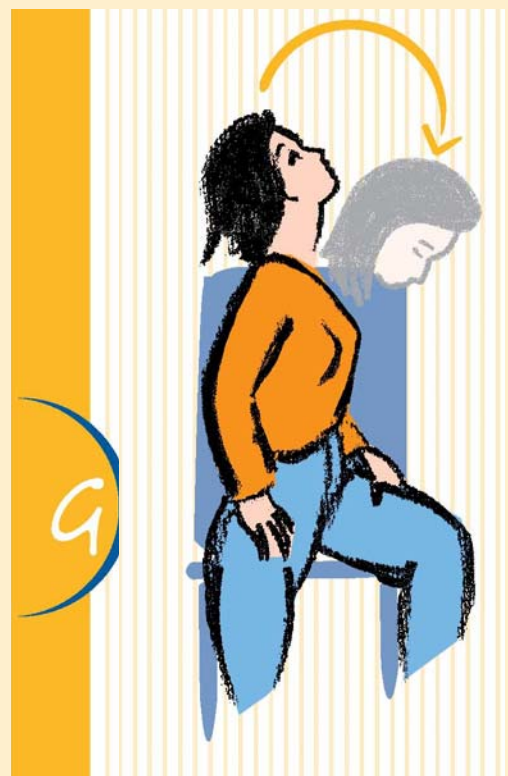
Profitez de la force de gravité pour vous laisser aller !

Répétez la séquence F en tournant le tronc et les épaules vers la gauche.

Restez légèrement tournée vers la gauche pendant l'exercice.

Détendez le cou et les épaules lorsque vous regardez vers le bas.

Soulevez votre fesse droite lorsque vous regardez vers le haut





Maintenant faites tourner le tronc et la tête vers la droite en regardant vers le haut, baissez la tête et le regard vers le bas en courbant le dos et, sans vous arrêter, tournez le tronc et la tête vers la gauche.

Effectuez ces mouvements lentement mais sans vous arrêter en soulevant la fesse gauche quand vous regardez en haut à droite et la fesse droite quand vous regardez en haut à gauche.

Vous observerez que, lorsque vous regardez vers le haut, les omoplates se rapprochent. Ils s'éloignent lorsque vous regardez vers le bas.

Maintenant réjouissez vous de l'amélioration obtenue : soulevez la tête et le regard en cambrant le dos. Observez le changement de votre position assise puis, levez-vous et faites quelques pas.

Vous sentez-vous plus souple ? Vous est-il plus agréable de marcher ?

Troisième séquence

Etirer la colonne

- Asseyez vous sur le bord d'une chaise bien ferme ou d'un tabouret,
- Posez la paume de vos mains sur vos cuisses
- Posez vos pieds à plat par terre dans l'axe de vos épaules. Faites attention à ce que chaque pied soit placé bien verticalement sous le genou.



Inclinez légèrement et très lentement la tête vers l'épaule droite.

Ne forcez pas sur le cou. Faites un mouvement très réduit, même si vous sentez que vous pouvez faire plus.

Vous observerez que, lors de l'exercice, les côtes situées à droite se rapprochent.

Expirez à chaque mouvement.

Déplacez le poids de votre corps sur le côté gauche en soulevant le côté droit du bassin.

Reposez votre bassin et relaxez-vous.

Quand vous soulevez votre bassin, le pied droit appuie d'avantage sur le sol et votre côté a tendance à se raccourcir.

Ce mouvement doit être petit et lent.



Maintenant, effectuez les mouvements décrits en A et B en inclinant la tête légèrement à droite pendant que vous soulevez le côté droit du bassin.

Après chaque mouvement revenez à la position initiale et reposez-vous.

Lorsque vous faites le mouvement, l'oreille droite et le côté se rapprochent tandis que, sur le côté gauche, ils s'éloignent. La colonne prend la forme d'un C.



Recommencez le mouvement initial en inclinant un peu la tête vers la droite. Vous observerez que le côté droit est plus souple.

Reposez-vous quelques instants, comparez vos sensations des deux côtés.



Répétez les séquences décrites en A, B et C sur le côté gauche.

Souvenez-vous de toujours effectuer des petits mouvements et de rechercher leur fluidité : l'amplitude viendra progressivement. Pensez à expirer pendant les exercices.

Recommencez le mouvement initial en inclinant la tête vers la gauche.

Reposez-vous un moment.

N'avez-vous pas l'impression de respirer plus à fond ? Ne vous sentez-vous pas plus détendue ?

Essayons maintenant d'incliner la tête à gauche en soulevant le côté droit.

Respirez à votre rythme et revenez toujours à la position de départ en prenant le temps de vous reposer un peu entre chaque mouvement.

Comme au début, inclinez la tête à droite et vous vérifierez que votre côté droit se courbe davantage. Ne vous sentez-vous pas plus souple ?





Répétez la séquence F en inclinant la tête à droite et en soulevant le côté gauche.
Après plusieurs mouvements vérifiez que votre côté gauche se courbe davantage.

Approchez maintenant l'oreille droite de l'épaule droite en soulevant en même temps le côté droit du bassin.

Puis, sans vous arrêter, approchez l'oreille gauche de l'épaule gauche en soulevant le côté gauche du bassin.

Le mouvement doit être lent et fluide. Essayez de vous relaxer le plus possible pendant les mouvements et ne retenez pas votre respiration.

Observez le déplacement du poids de votre corps d'une hanche à l'autre.



Soulevez une hanche puis l'autre en conservant la tête droite.

Relâchez les jambes et le ventre.

Inclinez plusieurs fois la tête de gauche à droite et vous pourrez sentir un changement.

Levez-vous et marchez un peu.

A chaque pas, vous observerez comment se déplace votre bassin et remarquerez que votre tête se tient plus droite et dans l'alignement de votre colonne.

