

Pour avoir commencé par un massage, je vous propose **de terminer par un massage**. Celui qui a été proposé par Barnabé dans la première partie de ce livre : le massage des muscles sous-occipitaux. Que ce soit pour les pieds, en début de ce chapitre, ou ici, le massage provoque une détente réflexe de l'entièreté de la chaîne.

Effectuez des petits ronds autour des apophyses mastoïdes (les deux petites bosses de part et d'autre de l'arrière du crâne), en essayant d'écarter l'espace entre les deux apophyses et enfin en massant toute la zone entre les deux apophyses de haut en bas (sur une hauteur de 4 ou 5 cm).



VI. S'ÉTIRER : LA CHAÎNE ANTÉRIEURE

Débutons cette séquence à nouveau par le bas du corps : par un **étirement positionnel des chevilles, des genoux et des cuisses**. À genoux, si possible asseyez-vous sur vos pieds.



Si cela est impossible, vous pouvez utiliser différentes aides : comme vous asseoir sur deux briques de yoga entre les pieds sous les fesses, et/ou un essuie roulé sous les chevilles. Afin d'étirer les fascias de l'avant de la jambe, effectuez un petit étirement de la peau de chacun des genoux un à un.

Ensuite, délicatement, laissez-vous aller vers l'arrière. J'insiste sur la douceur du mouvement car les genoux peuvent être douloureux ; si c'est le cas, revenez à une des adaptations citées ci-dessus ou stoppez l'exercice. Vous pouvez également utiliser des briques de yoga pour vous stabiliser derrière.



Veillez à toujours maintenir l'autograndissement durant toutes les étapes de l'exercice.

L'exercice suivant, dit « **en fente avant** », peut être utilisé afin de compléter le travail de la chaîne postérieure (si on considère la jambe placée devant). Ici, c'est la jambe arrière, avec le genou au sol qui attirera notre attention.

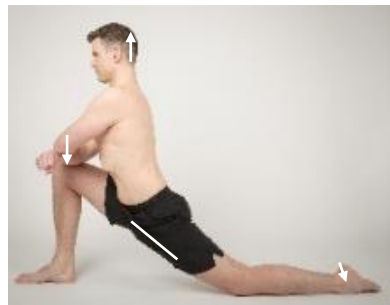


Avec un genou au sol (le gauche sur la photo) et l'autre pied bien avancé, descendez/avancez le bassin, comme si quelqu'un poussait délicatement votre bassin vers l'avant. Le pied avant doit être placé suffisamment loin pour que le tibia (droit sur la photo) soit vertical.

Idéalement avec les mains au sol, vous pouvez trouver une alternative avec des briques de yoga sous les mains si la position initiale est trop compliquée. Pour davantage de confort, placez un coussin sous le genou ou sous la cheville.



Pour réaliser l'exercice exercez une légère pression du pied arrière dans le sol (le gauche sur la photo) mais sans décoller le genou. Ce faisant, c'est davantage le bassin qui aura tendance à avancer/descendre, accentuant ainsi l'étirement de l'avant de la cuisse gauche. Pour accentuer un peu l'exercice, vous pouvez placer vos deux coudes sur le genou avant et prendre appui dessus afin de vous autograndir encore davantage.



Afin d'élargir le champ d'action de l'étirement de l'avant de la cuisse à l'aîne, vous pouvez ajouter un étirement du bras (du même côté que la jambe arrière) vers le plafond. Et, si votre dos vous le permet sans douleur ni inconfort, vous pouvez légèrement vous pencher vers l'arrière pour que l'étirement se ressente jusqu'au ventre. Veillez encore à maintenir autograndissement, expiration, contrenutation et poussée délicate du pied arrière dans le sol.



S'ils sont des exercices qui sont trop souvent mal pratiqués, les trois suivants font à coup sûr partie du lot !

Le premier est **l'exercice du dos creux**.

A l'instar du dos rond, celui-ci lorsqu'il est mal réalisé provoque des pressions et compressions articulaires préjudiciables. Dans l'exemple en photo ci-contre, le non-respect de la position du bassin en arrière par rapport aux genoux, ainsi que les « cassures » de la colonne vertébrale ne sont pas biomécaniquement saines.



La mise en place de cet exercice doit se faire par étapes. À partir d'une position à quatre-pattes étirée, réalisez une expiration avec autograndissement et laissez le bas du dos se creuser naturellement, sans exagérer. Ensuite, sur une deuxième expiration avec autograndissement, effectuez une traction des bras dans le sol vers l'arrière afin d'étirer/avancer la poitrine. Enfin, réalisez une troisième

expiration avec autograndissement, en repoussant les bras dans le sol pour étirer/allonger la nuque vers le plafond.



Vous pouvez réitérer 3 fois ce cycle de 3 expirations afin d'intensifier l'exercice. Attention encore à ne pas perdre l'autograndissement, la contrenutation et maintenir les fesses en arrière par rapport aux genoux.



▶ Scannez-moi !

Certain.e.s aiment aussi alterner les dos ronds et les dos creux au sein d'un seul et même exercice : je le déconseille fortement ! En effet, la mise en place d'un seul exercice nécessite déjà une telle précision que l'association des deux correctement réalisés nécessite un (trop ?) grand contrôle de son corps. Privilégiez alors un retour à la pose de l'enfant entre l'exercice du dos rond et celui du dos creux.

Le deuxième exercice à être trop souvent mal réalisé dans le cadre qui nous occupe est celui du **cobra** (la mécanique étant la même pour l'exercice du chien-tête-en-haut). Trop souvent, encore une fois, l'autograndissement n'est pas au rendez-vous, l'expiration dynamique est oubliée et, pour cet exercice spécialement, l'importance de la contrenutation du sacrum est sous-estimée.



Le dos étant ici fortement cambré et la position du bassin ne permettant pas une sécurité ligamentaire naturelle, il est primordial que le placement du sacrum soit irréprochable avec une implication du périnée avec contrenutation, expiration et autograndissement.

Je n'entrerai pas dans les détails de cet exercice tellement il est, certes intéressant, mais compliqué à mettre en œuvre correctement. Donc, **soit les quelques explications ci-après vous suffisent et vous conviennent pour que l'exercice puisse être réalisé en toute sécurité, sans difficulté ni douleur, soit vous ne le pratiquez pas sans une aide extérieure expérimentée.**

Je vous proposerai deux niveaux différents :

NIVEAU 1 : A partir de la position sur le ventre correctement placée (Cf. exercice



de la sauterelle), sur une expiration avec placement du coccyx davantage entre les fesses et autograndissement, poussez sur les bras afin de redresser le dos et, en même temps, tractez avec les coudes vers l'arrière afin d'étirer/allonger la nuque. Le maintien de la contrenutation du sacrum est indispensable.



▶ Scannez-moi !



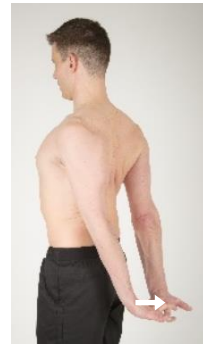
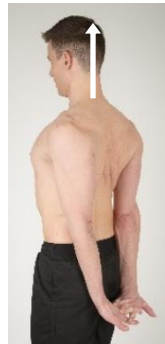
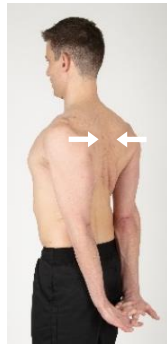
NIVEAU 2 : A partir de la position du guetteur placée (Cf. la planche), sur une expiration avec le placement du coccyx davantage entre les fesses et autograndissement, laissez délicatement descendre le bassin vers le sol et, en même temps, repoussez le sol avec les bras afin de maintenir l'allongement et l'étirement de la nuque. Le maintien de la contre-rotation du sacrum est indispensable.





Pour poursuivre d'une manière plus douce, voici un troisième exercice trop souvent mal exécuté. Il sert à **l'étirement des tissus thoraciques antérieurs** (poitrine et avant des épaules).

Encore une fois, ici sur la photo, les courbures dorsales et cervicales ne sont pas correctes, l'alignement du corps n'est pas respecté (corps en avant) et la respiration n'est pas utilisée physiologiquement.



L'exercice peut être réalisé en 4 étapes :



▶ Scannez-moi !

-étirez les paumes de mains vers le sol afin de baisser les épaules,

-ouvrez les épaules davantage,

-allongez/étirez la nuque,

- alors seulement, tentez d'élever les bras vers l'arrière, en maintenant les trois paramètres précédents.