

# Soulager les maux de dos

Les postures, suggérées ici, sont à pratiquer, pendant quelques minutes, en ayant une attention particulière sur le va-et-vient de sa respiration. Pour aller plus loin, cette attention de la respiration peut être dirigée dans les zones douloureuses en vue de les soulager.

Bien entendu, il est possible de choisir une ou plusieurs postures. Vous découvrirez probablement que certaines vous correspondent mieux que d'autres et que c'est intéressant de les varier.

## Détente sur le dos

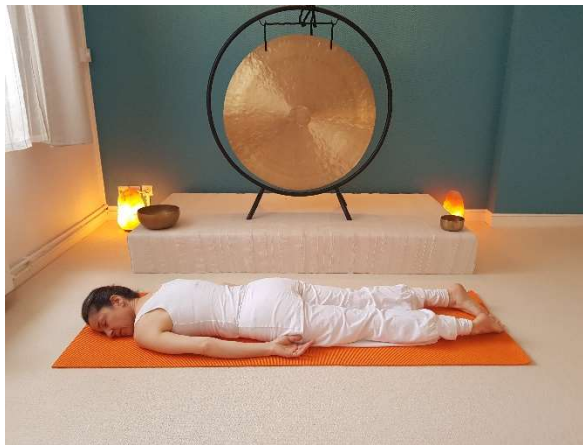


S'allonger sur le dos, éloigner les bras du corps, paumes de mains vers le ciel et éloigner les jambes l'une de l'autre.

Variante de la détente pour soulager davantage le dos :

- Plier les genoux et rapprocher les talons des fessiers en cherchant à laisser le dos le plus à plat sur le sol
- Aménager un coussin ou un traversin sous les genoux

## Détente sur le ventre



S'allonger sur le ventre, les bras sont le long du corps, les gros orteils se touchent et les talons s'éloignent pour bien relâcher les jambes.

Variante de la détente :

- Placer les mains sous le front

## Posture de l'enfant



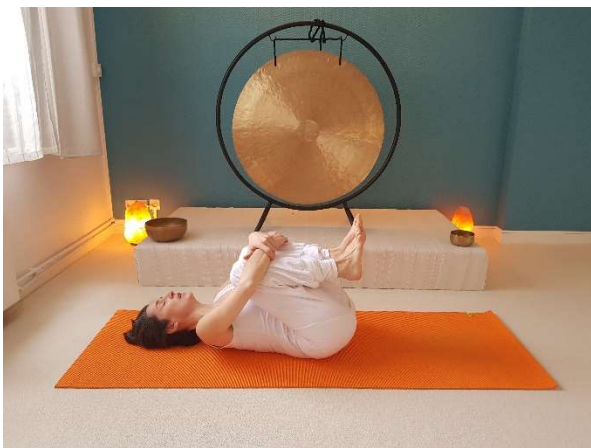
Eloigner si besoin les genoux, laisser la tête reposer sur le sol en utilisant éventuellement un coussin sous le front, ramener les bras le long du corps et relâcher la tête, la nuque puis laisser les bras se détendre.

Variante :

- Allonger les bras devant la tête et chercher à les étirer pour mieux étirer le dos



## Posture de libération



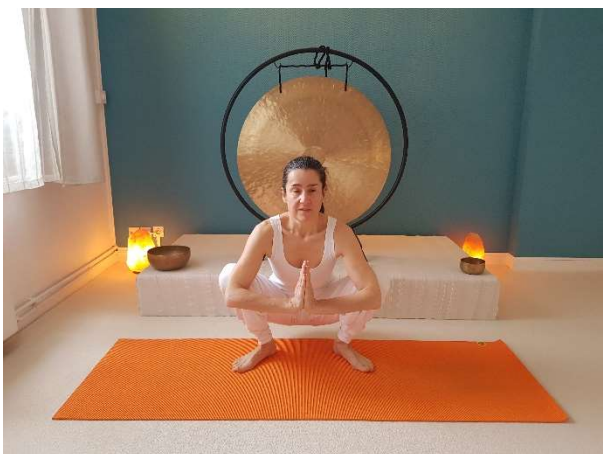
Ramener les genoux vers le buste et les enlacer avec les bras.  
Ramener le menton vers le buste.  
Se laisser aller vers la gauche et la droite pour masser le dos.

## Le bébé heureux



Amener le menton vers le buste en maintenant la tête sur le sol.  
Placer les mains à l'extérieur des pieds, chercher à pousser les pieds dans vos mains afin d'amener tout le bas du dos davantage vers le sol.

## La grenouille



Les pieds éloignés, si possible qui reposent sur le sol, si non sur la pointe des pieds, plier les genoux et rester accroupi les mains jointes.



# Le chat



*Les mains éloignées de la largeur des épaules et les genoux de la largeur des hanches.*

**1 - Expirer et arrondir le dos comme un chat** en creusant l'abdomen, en amenant la tête vers l'intérieur.



**2 - Inspirer, creuser le bas du dos et lever la tête.**

Puis pratiquer le va-et-vient de ce mouvement du dos en ayant conscience de la flexibilité de votre colonne vertébrale

# Le poisson échoué



S'allonger sur le côté gauche ou droit, celui où vous vous sentez le plus à l'aise.

Placer la tête sur le bras ou sur un oreiller.

Maintenir la jambe sur le sol, allongée, plier l'autre puis ramener le genou et le coude l'un vers l'autre si possible.

