

Fiche N°5 : Étirement du dos



Étirement du dos : assis en tailleur, j'enroule mon dos vers l'avant et je relâche entièrement le poids de ma tête vers l'avant. La position en tailleur vient maintenir le bassin au sol et permet l'étirement de la colonne vertébrale du bassin jusqu'à la base du crâne. Comme pour tout étirement, il faut sentir une tension mais respecter la règle de la non douleur (ou à défaut la règle de la moindre douleur). Je respire profondément en gonflant mon ventre lorsque j'inspire et en relâchant mon ventre lorsque j'expire. Je tiens la position pendant 30s-1min et je viens ensuite relâcher la position doucement. Je fais le même exercice en changeant les jambes de la position tailleur.



Delphine François

Ostéopathie – Posturologie – Réflexes Archaiques

79 avenue de la Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68- francois.osteobiarriz@gmail.com

www.francois-osteobiarriz.com