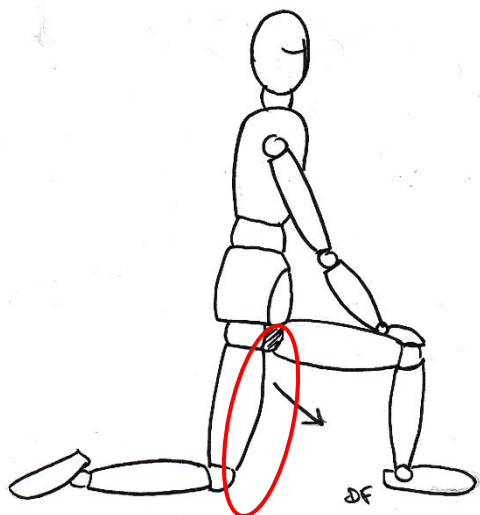
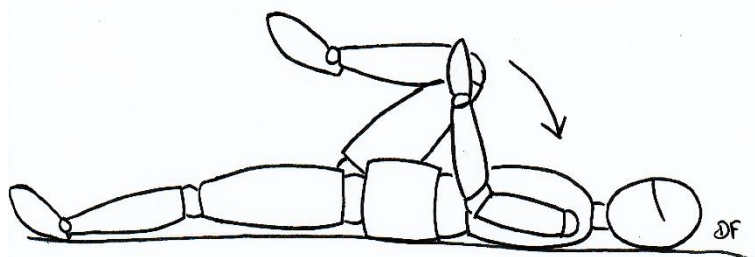


Fiche N°4 : Etirements du psoas



Etirement en position de fente : en position de fente, un coussin sous le genou arrière si l'appui est sensible, le genou avant à l'angle droit, le dos droit et les abdos contractés. Les mains peuvent se placer sur le genou avant. On amène le bassin vers l'avant et vers le sol. La tension se fait sentir au niveau de l'avant du bassin et de la cuisse placée derrière. On garde la position et on utilise

la respiration pendant au moins 30s. Le relâchement se fait en douceur pour garder les effets bénéfiques. On fait la même chose de l'autre côté.



Etirement en position allongée : sur le dos, on ramène le genou vers la poitrine. La tension se fait sentir du côté de la jambe tendue pour le psoas et au niveau du côté de la jambe fléchie pour les fessiers. On peut augmenter la tension en relâchant la jambe en dehors du lit par exemple. On garde la position et on utilise la respiration pendant au moins 30s. Le relâchement se fait en douceur pour garder les effets bénéfiques. On fait la même chose de l'autre côté.



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