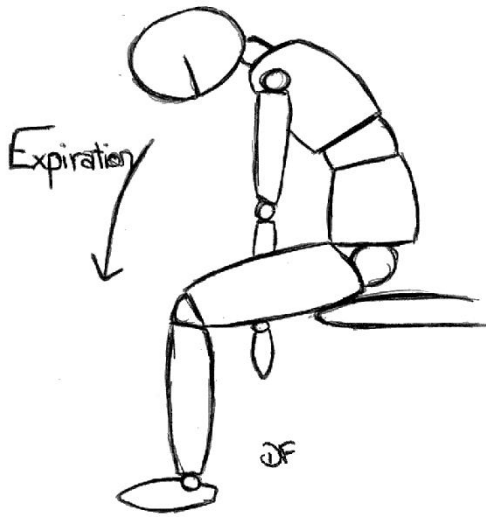
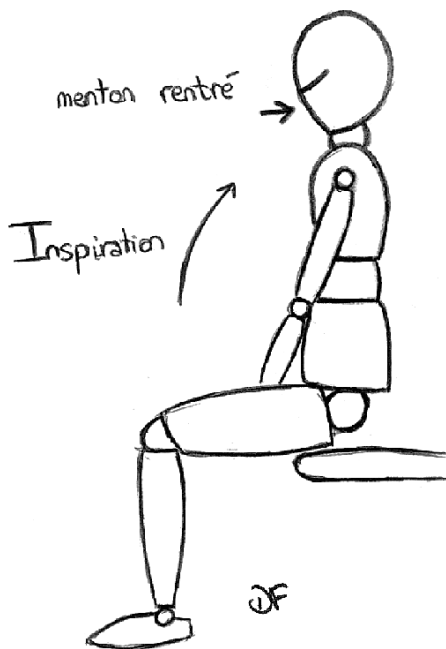


Fiche N°6 : Mobilisation Rachis



Expiration : assis en bord de chaise, pieds écartés, je descends en enroulant la tête, le dos, les bras relâcher et en expirant jusqu'à sentir la tension dans la colonne vertébrale ou être limité au niveau de l'amplitude du mouvement.



Inspiration : je viens faire un double menton que je maintiens lorsque je me redresse en inspirant. Je me grandis au maximum pour étirer la colonne vertébrale tout en maintenant la tension avec le menton rentré.

Il faut respecter la règle de la non douleur. Les mouvements sont fluides et non saccadés. Je répète le mouvement 5 à 10 fois en me concentrant sur l'inspiration / expiration.



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