

L'ARTHROSE ET LES BIENFAITS DES CONTRACTIONS

Pratique

Position : allongée dans le lit ou sur un tapis, sans coussin sous la tête.

Les hanches et la colonne lombaire



I + E



I

Position allongée, bras légèrement écartés du tronc, jambes repliées, pieds devant les fessiers.



1) Sur une inspiration, écartez les genoux ; les plantes des pieds vont se mettre en contact. Sur une expiration, reculez le ventre, plaquez les lombaires dans le sol en contractant les fessiers.

2) Sur une inspiration, appuyez un talon contre l'autre et les pieds dans le sol ; puis vous soulevez le bassin et montez dans la posture du demi-pont.

La respiration est ample. Je conseille d'inspirer sur 5 secondes et d'expirer sur 5 secondes (voir Cohérence Cardiaque du Dr. David Servan-Schreiber).

Cette respiration donne force et endurance dans la posture et ainsi vous pourrez tenir facilement durant plusieurs respirations. À chaque inspiration, enfoncez légèrement les pieds dans le sol ; à chaque expiration ; augmentez légèrement la contraction des fessiers. Cela permet à l'édifice de ne pas s'effondrer pendant la durée de la posture.



3) Revenez sur une expiration en contractant intensément les fessiers, posez d'abord la colonne lombaire au sol, ensuite les fessiers.

Sans bouger les pieds, détendez très progressivement tous les muscles de la ceinture abdominale, les cuisses et les genoux, lesquels vont se relâcher très progressivement vers le sol. Restez dans cette détente pendant au moins autant de respirations que vous avez effectuées durant la posture (voir N.B.)

4) Après ce temps de détente, contractez de nouveau les fessiers, glissez les pieds de 15 à 20 cm en avant et recommencez le travail décrit au § 1 et 2.

Effectuez 3 à 4 fois l'exercice en appliquant les mêmes consignes.



A la fin (la quatrième ou cinquième fois), vous aurez les jambes allongées et les pieds en position flex.

Posture finale



Position allongée sur le dos, jambes jointes ; les bras sont allongés en arrière au sol et les doigts des mains sont entrelacés.

Sur une expiration, vous contractez les fessiers. Sur l'inspiration qui suit, vous décollez le bassin. À l'expiration, vous tournez les paumes de mains en arrière tout en étirant les bras et en poussant les talons en avant. Et ce n'est pas fini : dans cette position, vous pliez les orteils en avant avec les pieds toujours en position flex. La position sera correcte lorsque vous sentirez les muscles travailler jusqu'en haut du dos.

