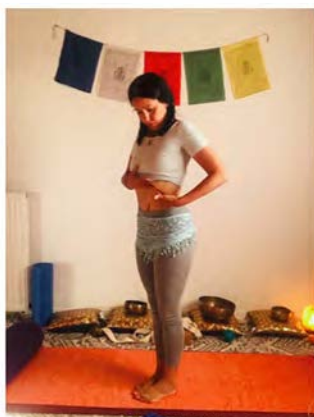


Séance YOGA anti Lombalgie due à un déséquilibre sacro iliaque

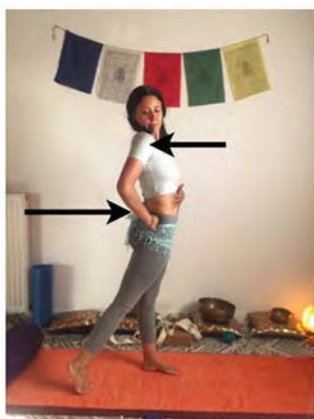


Observer un éventuel décalage de ses côtes dans le miroir en pratiquant Uddiyana Bandha (ventre rentré) .

Si un côté est abaissé de façon flagrante par rapport à l'autre c'est que probablement des tensions musculaires dans le dos, dans les psoas ou dans les fessiers en sont responsable .

Un léger décalage de l'articulation sacro iliaque peut aussi être la cause et provoquer une sorte de réaction en chaîne en stressant les chaînes musculaires adjacentes : des douleurs finissent par apparaître .

Cette séance est une séance générale qui tente de rétablir au départ l'équilibre sacro iliaque puis détendre et étirer un maximum de muscles tout autour de l'articulation . Possible de faire un seul côté !



Jambe droite vers l'arrière ,repousser la hanche droite vers l'avant avec le poing sur l'expiration .

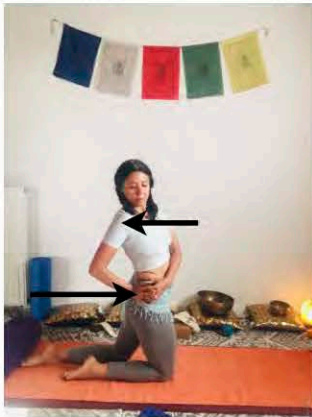
Venir regarder en arrière sur l'inspiration .

Faire ce mouvement plusieurs fois de façon fluide .

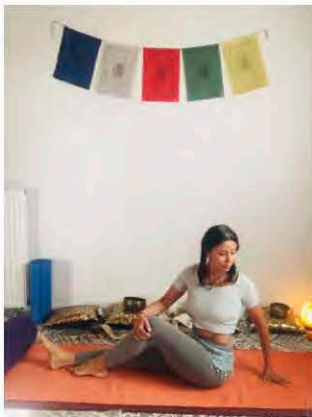


Repousser le bassin en exerçant une même force gauche droite (si i y a un décalage sacro iliaque repousser plus d'un côté que de l'autre pour rétablir l'équilibre)

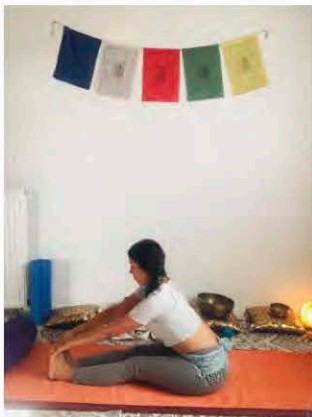
Faire pareil de l'autre côté



Avancer le genou droit ,repousser la hanche droite avec la main sur l'expiration . Venir regarder en arrière sur l'inspiration . Faire ce mouvement plusieurs fois .
Faire pareil de l'autre coté



Plier légèrement le genoux droit et faire une torsion .
Auto agrandissement !
Le genou reste dans l'alignement de la hanche .
Faire pareil de l'autre coté



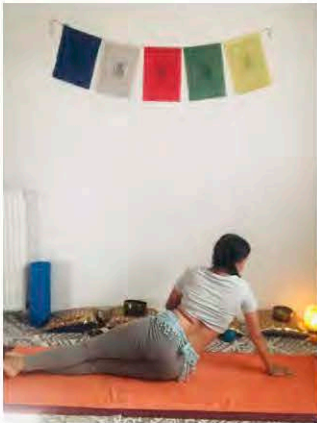
Attraper les pieds , baisser le menton pour allonger les cervicales .
Rester .
Etirer le sacrum comme si vous vouliez le sortir de son encastrement des ailes iliaques .



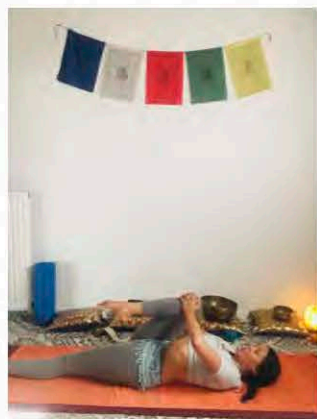
Arrondir le dos et monter la jambe droite tendu le plus Haut possible .
Rester aussi longtemps que possible . Recommencer 3 fois .
Faire pareil de l'autre coté



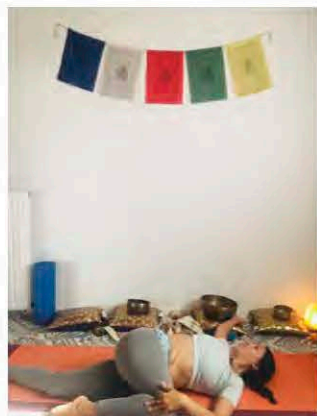
Allongé sur le coté gauche . Replier la jambe gauche . Allonger la jambe du dessus et la décaler logement vers l'arrière . Etirer les bras au dessus de la tête . Inspirer en étirant depuis les orteils jusqu'au bout des doigts . Expirer relâcher légèrement . Recommencer 6 fois .
Faire pareil de l'autre coté



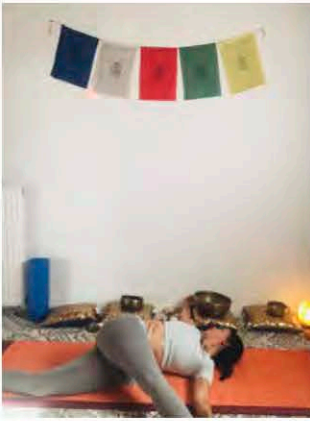
Toujours sur le coté , prendre appui sur la main . La colonne se courbe . Rester
Faire pareil de l'autre coté



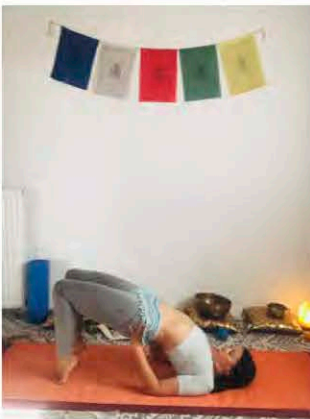
Sur le dos, Expirer en rentrant le ventre . Ramener le genou droit sur la poitrine assez puissamment . Inspirer, relâcher légèrement .
Recommencer 6 fois .
Faire pareil de l'autre coté



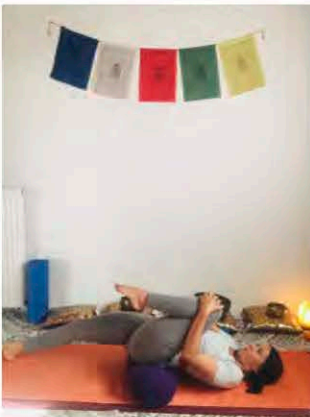
Partir de la position precedente
Torsion . Garder le haut du dos collé au tapis . Bien étirer le bras droit sur le coté . Rester et respirer profondément dans l'abdomen .
Faire pareil de l'autre coté



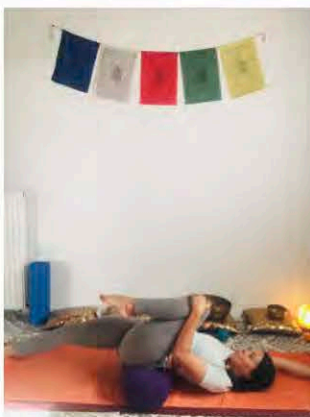
Partir de la position precedente
Tendre la jambe . Garder le haut du dos collé au tapis . Bien étirer le bras droit sur le coté . Rester et respirer profondément dans l'abdomen
Faire pareil de l'autre coté



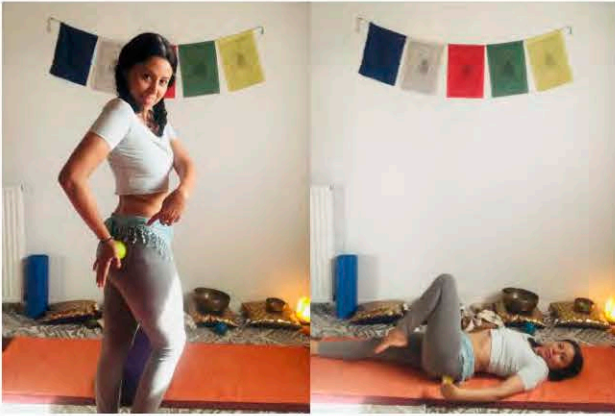
Genoux serrés , monter le bassin le plus haut possible .
Rester et retirer en gardant les genoux serrés .



Sur un suport .
Ramener le genou gauche et laisser pendre la jambe droite .
Rester , respirer profondément et sentir l'étirement des psoas .
Faire pareil de l'autre coté



Sur un suport .
Ramener le genou gauche et laisser pendre la jambe droite . Etirer le bras droit vers l'arrière .
Rester , respirer profondément et sentir l'étirement des psoas jusqu'au bout des doigts .
Faire pareil de l'autre coté



MASSAGE avec balle de tennis :
Tous le fessier mais surtout piriforme et autres muscles profonds .
Prendre appui sur la balle au niveau d'une tension et rester jusqu'à ce que la douleur s'estompe .
Changer de zone autant que nécessaire .
Faire pareil de l'autre coté

Puis se relaxer en savasana



Terminer par un léger cobra . Les hanches restent bien ancrées au sol .