

ETIREMENTS DU DIAPHRAGME ET DE LA CAGE THORACIQUE

- Mobilisation dynamique haut du corps

- 3 cycles progressifs :

- . 1 inspi, 1 expi, massage diaphragme et insertions des abdominaux
- . 1 inspi, 1 expi levé de diaphragme (uddiyana bandha)
- . 1 inspi, 1 expi levé de diaphragme

- Sur une apnée poumons vides, autant de répétitions que possible : lever le diaphragme puis le relâcher sans le retenir ni le pousser

- Cycle poumons pleins (alterner le côté par lequel on commence) :

- . Bras en flèche,
- . Rotations sur l'axe de la colonne, une main sur le genou opposé, une main derrière le coccyx (aucun effort sur les mains)
- . Extensions latérales, 2 options : 1) une main sur le genou opposé, l'autre décrit un arc de cercle en passant au-dessus de la tête ; 2) idem mais avec l'avant-bras au sol sur le côté (perpendiculaire au plan frontal)
- . Etirements de la partie dorsale sous l'omoplate : un avant-bras au sol centré devant soi (perpendiculaire au plan sagittal), l'autre main sur le genou du même côté, en créant une résistance avec l'avant-bras au sol et en ramenant l'épaule de ce bras vers le genou opposé
- . 2 mains derrière le bassin, ouvrir les épaules et « tirer » la moitié supérieure du sternum vers le haut

- Cycle poumons vides (relâcher la position et expirer avant de réinspirer) :

- . Bras en flèche,
- . Rotations sur l'axe de la colonne, une main sur le genou opposé, une main derrière le coccyx (aucun effort sur les mains)
- . Extensions latérales, 2 options : 1) une main sur le genou opposé, l'autre décrit un arc de cercle en passant au-dessus de la tête ; 2) idem mais avec l'avant-bras au sol sur le côté (perpendiculaire au plan frontal)
- . Sortir le ventre autant que possible, redresser le dos, ouvrir les épaules (mains aux épaules), lever légèrement le menton en avançant la mâchoire

- Carpes :

Allongé sur le dos, jambes fléchies, bas du dos plaqué au sol, en déplaçant les bras. Augmenter très progressivement et délicatement le nombre de carpes.

- Pour terminer :

3 levers de diaphragme progressifs, et 3 poussés de ventre (dernier mouvement du cycle poumon vides)