



Tamalous, Volume 1 : routine du soir

Trouvez un endroit calme avec lumière tamisée. Essayez de toujours pratiquer dans ce même endroit qui deviendra votre bulle.

Déposez le dos au sol, pieds déposés près des fessiers à la largeur du bassin, bras le long du corps, paumes de mains tournées vers le plafond, menton ramené vers la poitrine pour favoriser l'allongement de la nuque.

Ouvrez grand la bouche et aspirez une grande quantité d'air afin de déclencher un bâillement.

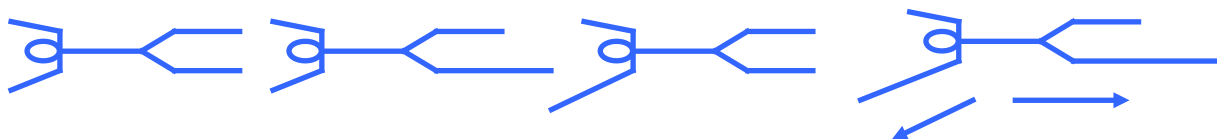
Répétez cette séquence autant de fois que nécessaire.

Chaque bâillement va amener un peu plus de détente à chaque fois. Un certain lâcher-prise s'installe.

Mobilisation du bassin

Laissez s'allonger vos jambes et portez le bras de chaque côté de la tête.

Positionnez vous en pentacle, bras étendus vers l'arrière et jambes allongées légèrement écartées l'une de l'autre. Etirez une jambe puis l'autre, un bras puis l'autre puis un côté puis l'autre. Sentez le mouvement du bassin.



Exercices sensori-moteur pour le dos (avec ou sans balles de tennis)



Ramenez les pieds vers les fessiers, genoux pointés vers le plafond.

Sur l'inspiration, arquez le bas dos en ramenant le coccyx vers le sol. Sur l'expiration engagez les abdominaux pour presser le dos contre le sol, ce qui soulève légèrement le coccyx en fin de mouvement. En cas de tension dans le bas du dos, répéter cet exercice jusqu'à 20 fois en le faisant très lentement pour bien relâcher le dos.

Durant l'inspiration, les muscles extenseurs du dos sont au travail et les muscles fléchisseurs de l'abdomen relâchés. Durant l'expiration, les muscles fléchisseurs de l'abdomen travaillent et les muscles extenseurs du dos sont au repos. Le bassin se mobilise doucement.

Rotation des hanches et des épaules alternée



Positionnez les bras dans le prolongement des épaules : sur le dos, bras en croix, paumes des mains vers le ciel. Tournez la paume droite vers le sol en entraînant l'épaule qui se décolle du sol puis accompagnez en descendant la tête à droite et les genoux à gauche. Même exercice de l'autre côté.

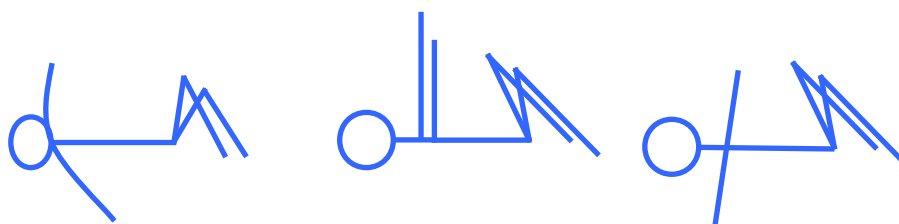
Détente du rachis cervical



Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol, jambes et pieds parallèles. Bras au sol le long du corps ou coudes pliés et mains sur les côtes. Inspirez et sur l'expiration ramenez le menton vers la poitrine pour allonger la nuque et, en retenant le souffle, maintenez la rétraction (5 sec.). S'assurer que les épaules ne se soulèvent pas durant la rétraction. Inspirez en revenant à la position de départ. Bras au sol en chandelier, coudes à la hauteur des épaules, dos des mains sur le sol (au besoin utilisez des coussins sous les coudes ou les mains). Inspirez en montant le menton vers le plafond et sur l'expiration, rentrez le menton pour allonger la nuque et, retenez le souffle. Maintenez la rétraction (5 sec.). Notez que la position du chandelier empêche les épaules de se soulever. Inspirez et revenez à la position de départ.

Bras au sol au-dessus de la tête, étirés seulement dans la mesure où les coudes, les poignets et les épaules touchent le sol, donc il peut être nécessaire de les garder pliés (au besoin, utiliser des coussins sous les coudes). Inspirez en orientant le menton vers le plafond et, sur l'expiration, ramenez le menton vers la poitrine pour allonger la nuque. Retenez le souffle et maintenez la rétraction (5 sec.). Inspirez puis revenez à la position de départ.

Coopération bassin épaules



En chien de fusil à gauche, étirez le bras droit en caressant la main gauche puis revenir le long du bras le plus loin possible en gardant le bras droit tendu comme si vous tentiez de déposer votre épaule droite au sol. Puis, entrelacez vos doigts et avancez puis reculez le bassin sans modifier le positionnement des mains et des pieds. Puis, associez les deux : la main droite glisse au-delà de la main gauche en associant le mouvement du genou droit vers l'avant. Puis, le contraire : le bras droit revient toujours tendu le plus loin possible le long de la poitrine et le genou droit recule, comme si vous vouliez déposer votre épaule droite dans le sol.

Enfin, positionnez la main droite en travers de votre front, coude vers le plafond : inspirez en ouvrant le coude et en déposant l'épaule droite dans le sol puis expirez en ramenant le coude droit devant vous au sol. Notez le mouvement associé du bassin.

Réflexe de Landau



Passez sur le ventre, bras au sol, coudes pliés, main gauche sur main droite, milieu du front contre le dos de la main gauche.

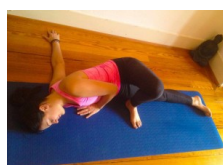
Sur l'inspiration, levez la tête et les yeux vers le plafond en décollant les épaules et la poitrine. Servez-vous de l'appui des mains pour amplifier l'arc du dos. Sur l'expiration, revenez à la position de départ, et répétez le mouvement en conservant la même vitesse et la même intensité de mouvement durant toutes les phases de l'exercice. Le mouvement devrait être parfaitement lisse et ne présenter aucun accent en intensité ou rythme. Veillez bien à relâcher le bas du dos et les fessiers dans cet exercice.

Puis, reposez-vous sur le ventre. Inspirez en montant le genou droit en direction du coude droit, et expirez en redescendant le genou. Effectuez ce mouvement plusieurs fois et veillez à reproduire le même exercice du côté gauche.

Détente des fascias, cartilages et structures profondes de l'épaule



Repassez à plat ventre et croisez les bras sous la poitrine. Déposez le menton au-delà du bras le plus positionné en avant. Restez dans la posture entre 2 et 5 minutes en respirant profondément et en relâchant l'ensemble de la musculature de votre dos. Puis inversez le croisement des bras et recommencez de l'autre côté.



Repassez sur le ventre, bras en croix dans l'alignement des épaules, paumes de mains tournées vers le sol. Tournez sur un côté en vous aidant de la main placée devant vous, l'autre bras restant étiré paume de la main tournée vers le sol. Restez dans la posture entre 2 et 5 minutes. Puis repassez sur le ventre et recommencez de l'autre côté.



Revenez à plat ventre, poussez dans vos mains pour vous asseoir sur vos talons et passez en position de l'enfant en déposant le ventre sur vos cuisses, la tête au sol et les bras de chaque côté des jambes, épaules tombantes. Respirez dans tout l'espace de votre dos pendant plusieurs minutes.