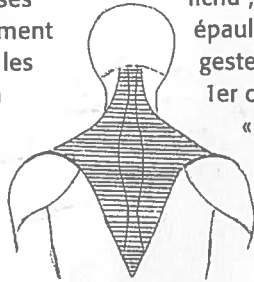


Douleurs dorsales et nuque

De nos jours nombre de personnes se plaignent de douleurs dans la région haute du dos et de la nuque.

Par Clara Truchot

Cette région haute souffre particulièrement en raison de mauvaises attitudes constantes, notamment devant les ordinateurs. Tous les muscles du haut du dos s'en ressentent et, en particulier, celui qui est le plus superficiel : le fameux trapèze qui s'insère à la base du crâne et s'étend sur les



épaules et le haut du dos – comme un fichu ; contracté, il fait monter les épaules et enraidit la nuque, d'où le geste machinal de l'agripper.

1er conseil : prendre l'habitude de « stopper » quelques instants la position « ordinateur » pour redresser le dos et faire tourner les épaules en arrière en rapprochant « fort »

les omoplates, ce qui permet de repousser la base de la nuque avant de replacer la tête bien verticale. Demeurez ainsi quelques instants en respirant consciemment (par le nez !...)

2ème conseil : pratiquer chaque jour ces quelques mouvements de « rotation » qui concernent particulièrement le haut du dos et la nuque.

1. Rotation à genoux dressés

● Placez-vous à genoux dressés, joints, pieds écartés orteils repliés. Buste de face, dos bien droit.

● **Expirez**, rétraction (à maintenir).

Faites tourner épaule et bras *gauches* pour poser la main sur le *talon droit*. **Inspirez**, pause.

● **Expirez**, faites tourner buste et tête vers la gauche, regard vers le talon droit. **Inspirez**, levez et alignez le bras droit dans le prolongement du buste.

● **Expirez**, ajustez bien votre position et demeurez ainsi sur au moins 3 respirations.

Retour au ralenti, et.... inversez la position.



2. Salut au ciel et à la terre

● Placez-vous à genoux écartés (d'une longueur d'épaules). Faites bien tourner les épaules pour placer les bras tendus derrière le dos, doigts croisés, index tendus, dos bien droit.

● **Expirez**, posez le front au sol et levez les bras. **Inspirez**, pause. **Expirez** sans bouger la tête, faites pivoter l'épaule gauche vers le genou gauche ; pause.

● **Inspirez**, retour au centre.

● **Expirez**, « pivoter » vers le genou droit.

● **Inspirez**, retour au centre.

Reprenez ainsi à volonté puis redressez-vous dos plat.

Notez que le front doit rester « collé » au sol – au mieux...



3. Rotation des flancs

● Placez-vous à « 4 pattes », cuisses bien verticales, posez les mains à plat au sol, l'une sur l'autre, coudes ouverts. Et posez le front sur les mains.



● Puis faites glisser - *sous l'aisselle gauche* - le bras droit au sol de façon à ce que l'épaule se trouve sur une ligne centrale (virtuelle) entre les genoux.



● **Expirez**, faites bien tourner l'épaule gauche pour placer le bras, main derrière le dos sur la hanche opposée, et placez la tête de profil sous l'oreille droite. **Inspirez**, pause / concentration. **Expirez**, accentuez la rotation ...



● Demeurez ainsi sur au moins 3 respirations ; pour le retour, glissez le bras droit en arrière et ramenez le bras gauche pour vous retrouver mains superposées.

Marquez une pause dans cette position avant d'inverser.



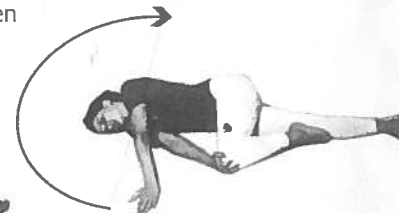
4. La spirale sur le dos

● Dos au sol, glissez le bassin à gauche, jambes jointes. Placez-vous sur le profil droit et posez le pied gauche contre le genou droit. Posez la main droite sur ce genou et tendez le bras gauche devant vous. Notez que pendant le mouvement,

jambe gauche et bassin doivent rester immobiles.



● **Expirez**, rétraction à maintenir au mieux. **Inspirez**, faites tourner « en auréole » le bras gauche au sol autour de la tête, jusqu'à l'horizontale ; le buste suit passivement ainsi que la tête, ajustez bien le haut du dos ; maintenez en respirations thoraciques.



● Retour : le bras revient au sol - toujours en auréole - en sens inverse.

Remplacez-vous sur le dos, jambes tendues et recentrez-vous bien avant de déplacer le bassin à droite pour vous placer sur le profil gauche etinversez la « spirale ».

Photos tirées de « *Hatha yoga, Les torsions vertébrales, santé. et souplesse du dos* » de C. Truchot. Ed. Le Courrier du livre, 1998. Épuisé. En cours de réimpression.