

LA POSTURE DU SPHINX

➔ Cette posture fortifie les muscles postérieurs de la colonne vertébral et ouvre le thorax en l'assouplissant. Il y a un point fixe au sol, abdomen-nombriil, autour duquel se fait l'extension depuis la tête jusqu'au bout des orteils.

..... INDICATIONS

- Cyphose dorsale
- Fermeture du thorax, asthme
- Décollement des omoplates
- Manque de concentration
- Enfants
- Raideur de hanche
- Constipation
- Problème de circulation dans les jambes.

..... CONTRE-INDICATIONS

- Sciatique, sciatalgie, lombalgie chronique ou toute fragilité lombaire
- Tassements discaux
- Ostéoporose
- Hernie inguinale
- Entorse de genou ou problème de ménisque
- Arthrose du genou
- Prothèse de hanche.

..... TECHNIQUE



Photo 1 : Allongé sur le ventre, prenez le temps de détendre tout le corps.

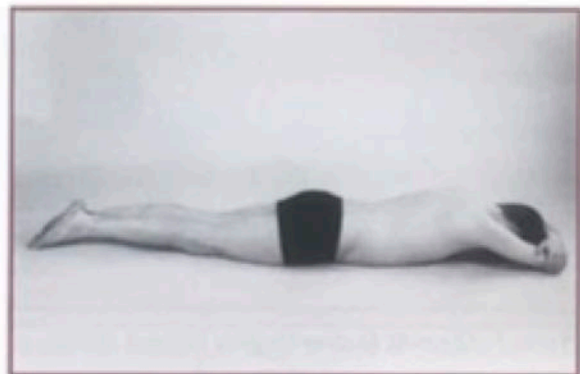


Photo 2 : Ramenez les bras par-dessus la tête, et attraper les coudes.



Photo 3 : Levez la tête, ramenez les avant-bras à la verticale des épaules.



Photo 4 : Ecartez les avant-bras, posez les mains à plat devant vous, le regard à l'horizontal.

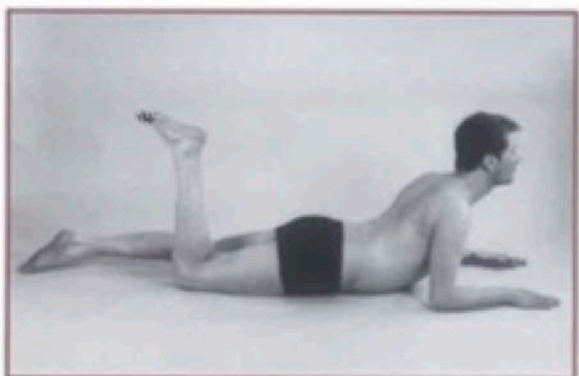


Photo 5 : Inspirez en pliant la jambe droite.



Photo 6 : Ramenez le talon le plus possible vers le fessier, en expirant.



Photo 7 : Saisissez la cheville avec la main droite.



Photo 8 : Ramenez le talon contre le fessier en pliant le bras droit, coude dirigé vers le haut.

..... **VARIANTES**

Variante 1



Photo 9 : Au lieu de saisir la cheville droite avec la main droite, attrapez la cheville avec l'autre main.

Variante 2



Photo 10 : À partir de la photo 5, décollez le genou, en montant le pied à la verticale.



Photo 11 : Pliez les deux jambes en inspirant.



Photo 12 : Soulevez les deux genoux, puis relâchez les deux jambes en expirant.

Variante 3



Photo 13 : En partant de la photo 7, vous tirez le pied vers le haut, en gardant le bassin immobile.

Variante 4



Photo 14 : Au lieu de saisir le pied droit avec la main droite, attrapez le pied droit avec la main gauche, soulevez le pied autant que vous pouvez.