

# Exercices pour soulager vos douleurs dorsales



Extrêmement fréquent, le mal de dos est la première cause d'invalidité avant 45 ans. On considère que 80 % des français ont ou auront mal au dos. Apprenez dès maintenant à soulager ces maux.

Voici 4 exercices pour soulager vos douleurs :

## *Exercice n°1*

Allongez-vous sur le dos et prenez conscience de votre respiration. Expirez pendant 8 secondes puis bloquez votre respiration pendant 4 secondes au moins. Inspirez ensuite pendant 8 secondes. Maintenez cette respiration jusqu'à éprouver une sensation de paix intérieure.

## *Exercice n°2*

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes fléchies sur l'abdomen, posez les mains sur les tibias, relevez la tête le menton appuyé sur le sternum, redressant les cervicales et les premières dorsales. Maintenez une dizaine de secondes, si possible en bloquant la respiration. Le coccyx décolle du tapis ainsi que le sacrum et les basses lombaires. Reposez votre tête et les fessiers en inspirant lentement. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.

## *Exercice n°3*

Positionnez-vous à quatre pattes, comme un chat en appui sur les mains et les genoux. Les bras et les cuisses doivent être à la verticale. En expirant pendant huit secondes, faites le dos rond en le montant le plus haut possible. Donnez l'impression que votre nombril se colle à la colonne vertébrale. Rentrez la tête et écrasez votre menton sur votre poitrine comme si vous vouliez regarder votre cou. Maintenez cette posture pendant 5 secondes en bloquant la respiration. Détendez-vous tout en inspirant pendant 8 secondes, relevez la tête vers le plafond et faites en sorte que votre dos se creuse le plus possible, bloquez votre respiration et maintenez cette position pendant 5 secondes.

Vous pouvez répéter cet exercice 4 à 5 fois.

*Exercice 4 :*

Positionnez-vous à quatre pattes, abaissez votre bassin de manière à amener les cuisses sur les talons. En même temps, expirez profondément et descendez les épaules le plus près possible du sol. Allongez vos bras le plus possible vers l'avant. Restez dans cette position pendant 20 secondes environ.

Il est conseillé de faire ces exercices au moins 3 fois par semaine, l'idéal étant de les pratiquer tous les jours. Cette gymnastique douce est le remède le plus efficace à long terme pour soulager les douleurs dorsales, en particulier celles ressenties au réveil le matin. Ces exercices sont également utiles pour garder un dos en bonne santé.

**Oui, je souhaite m'offrir ce livre. Cliquez sur le lien ci-dessous :**

[www.echosante.com/webrd/soulager/](http://www.echosante.com/webrd/soulager/)