

### La série des torsions du Crocodile<sup>3</sup>

Une auto-manipulation douce et progressive de la colonne vertébrale en 12 postures.

Il existe un grand nombre de façons de pratiquer le Crocodile.

#### Pas à pas

Tout se passe allongé au sol, c'est la modification de la position des jambes qui fait progresser la torsion du bas jusqu'en haut du dos.

- Les indications après le numéro de la posture se réfèrent à la position de départ des jambes.
- Le dos à plat sur le sol, on décale légèrement le bassin du côté opposé où l'on descend les jambes.

*Et bien sûr, on travaille les deux côtés successivement !*



1. jambes tendues, écartées



2. jambes peu fléchies, écartées



3. jambes 1/2 fléchies, écartées



4. jambes fléchies,  
mains aux chevilles



5. jambes serrées,  
pieds au sol



6. genoux poitrine

la suite ☞

<sup>3</sup> Inspiré du livre de Clara Truchot : *Torsions vertébrales, santé et souplesse du Dos* (dimanche 30 novembre 2008)

- Voir les séries 11-1 en dynamique.



7. jambes fléchies, pied gauche au genou droit, rotation droite



8. jambes peu fléchies, pied gauche au genou droit, rotation droite



9 et 10.  
une jambe tendue, pied au genou  
- partir à plat dos + torsion  
- partir couché sur le côté droit et 1/2 cercle du bras gauche pour aller dans la torsion



11. deux jambes tendues, pied gauche sur le pied droit (orteils)



12. jambes tendues, monter jambe droite et bras gauche, épaule, tête.

### Conseils

- Préparer le corps avant de commencer la série.
- Pratiquer **Savāsana**, la relaxation profonde, à la suite.

### Bienfaits

Outre l'effet *ostéopathique* et **libérateur au niveau du dos et des articulations**, et la **stimulation du système nerveux**, l'**essorage abdominal** est bénéfique pour les glandes et les organes : **stimulant des fonctions digestives et intestinales**.

**Précaution** : attention tout de même en cas de **pathologie dorsale ou vertébrale**.