



Routine Mobilité Spécial Dos

Cette routine d'exercices thérapeutiques a été élaborée spécifiquement pour le relâchement de votre axe vertébral. Réalisez-la à votre rythme, en synchronisant chaque geste avec votre respiration.

1. PRINCIPES FONDAMENTAUX

La Respiration Consciente

Ne bloquez jamais votre flux d'air (apnée). L'étirement doit accompagner l'expiration lente par la bouche afin d'activer votre système nerveux parasympathique et de relâcher les tensions musculaires profondes.

Règle de Non-Douleur

Chaque mouvement doit être réalisé dans une amplitude totalement confortable. Une mise en tension est normale ; une douleur aiguë ne l'est pas.

Arrêtez immédiatement en cas de vertiges, de nausées, ou de fourmillements dans les membres.

2. INTÉRÊTS PHYSIOLOGIQUES



Décompression

Diminue la pression sur vos disques intervertébraux.



Viscosité

Hydrate et assouplit vos fascias et tendons.



Prévention

Évite les micro-compensations et les blocages aigus.

3. LE PROTOCOLE DE MOBILITÉ

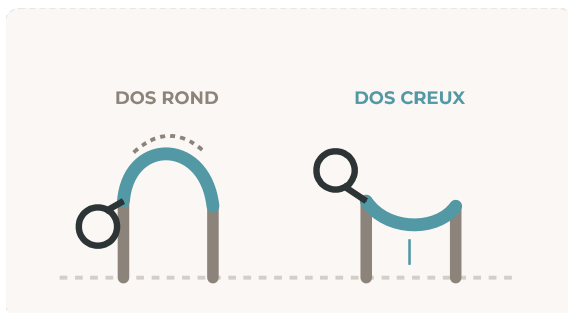
4 CYCLES

1. Dos Rond / Creux

À 4 pattes, alignez hanches/genoux.

EXPIR : arrondissez le dos en rentrant la tête.

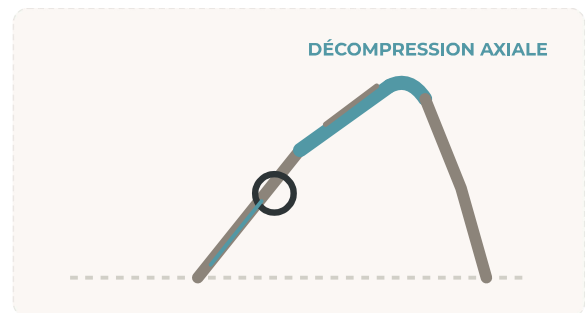
INSPIR : creusez doucement en ouvrant la poitrine.



5 RESPIS

2. Chien Tête en Bas

Montez le bassin très haut en repoussant activement le sol avec les mains. Conservez les genoux légèrement fléchis pour étirer le dos.



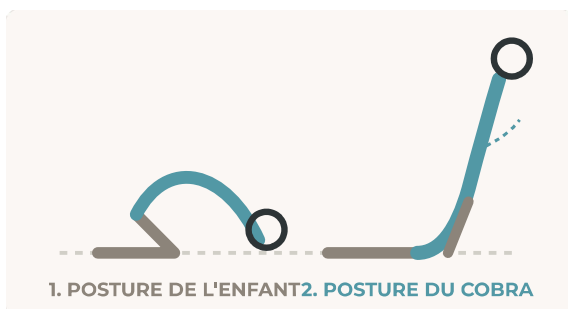
4 CYCLES

3. Flow Enfant / Cobra

Enchaînement fluide.

EXPIR : fessiers étirés vers l'arrière sur les talons.

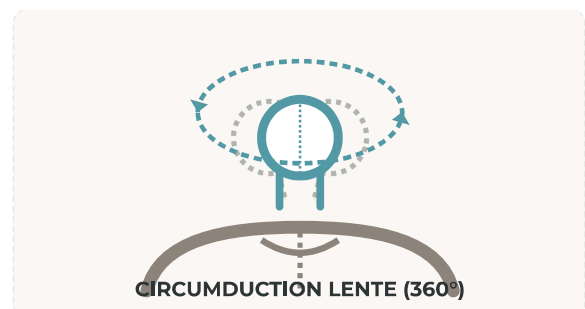
INSPIR : plongez en avant et dressez le torse en Cobra.



4 TOURS / SENS

4. Cercles Cervicaux

Assis en tailleur stable, dos bien étiré. Dessinez de grands cercles lents et fluides avec la pointe du nez. Relâchez profondément les épaules.



4. PLAN D'INTÉGRATION & CONSEILS

Exercice	Répétitions & Temps	Focus Ostéopathique	Respiration
1. Dos Rond / Creux	4 cycles complets	Dissociation segmentaire articulaire	Synchronisation Inspir / Expir
2. Chien Tête en Bas	30 à 45 secondes	Mise en charge axiale postérieure	Respiration calme et ventrale
3. Enfant / Cobra	4 enchaînements	Extension active thoracique et scapulaire	Expir (enfant) & Inspir (cobra)
4. Cercles Cervicaux	4 tours par sens	Relâchement sous-occipital profond	Expir sur le demi-cercle descendant

Les Clés du Succès

- ✓ **La Régularité** : Une routine quotidienne de 5 minutes apporte des changements structuels plus pérennes sur vos tissus qu'une longue séance isolée le week-end.
- ✓ **Auto-grandissement** : Cherchez toujours à étirer l'axe entre le sommet de votre tête et votre bassin pour mettre vos disques en décharge naturelle.
- ✓ **Hydratation** : Pensez à boire un grand verre d'eau après votre routine pour favoriser l'élimination des toxines et nourrir vos fascias.

Cabinet d'Ostéopathie Lyon Croix-Rousse

📍 Lyon 4e - Métro Croix-Rousse • osteolyoncroixrousse.com

