

ROTATION SUR CHAISE



Permet de s'asseoir confortablement en plaçant le bassin neutre.

Facilite l'allongement de la colonne vertébrale surtout pour les personnes qui ont des restrictions au niveau des hanches, des genoux ou du bassin.

Offre une base stable pour comprendre les actions à faire lors de la rotation.

Prendre la posture et actions à faire :

Placer une chaise au centre du tapis.

Passer les jambes entre le siège et le dossier de la chaise pour s'asseoir à l'arrière de la chaise, le devant du corps fait face au dossier.

Placer les jambes dans un angle de 90 degrés.

Placer les pieds largeur des hanches et faire les actions des jambes de Tadasana. Presser dans la base des gros orteils et le haut des fémurs dans la chaise.

Placer le bassin neutre et les épaules en haut des hanches.

Allonger chaque côté de la taille à partir des hanches jusqu'aux aisselles.

Placer la main droite sur le siège de la chaise en arrière de vous et la main gauche sur le haut du dossier de la chaise.

Presser également les ischions dans la chaise.

Pratiquer la rotation en distinguant les régions de la colonne vertébrale :

1. A l'inspiration, allonger la colonne vertébrale, laisser les muscles de la colonne vertébrale se détendre entre l'inspiration et l'expiration et tourner le tronc vers la droite en initiant la rotation à partir de la base de la colonne vertébrale soit au niveau des lombaires.

2. A l'inspiration, allonger la colonne vertébrale, laisser les muscles de la colonne vertébrale se détendre entre l'inspiration et l'expiration et tourner le tronc vers la droite en initiant la rotation à partir du milieu de la colonne vertébrale soit au niveau de la cage thoracique. Garder les épaules au même niveau et les omoplates vers les fesses.

3. A l'inspiration, allonger la colonne vertébrale, laisser les muscles de la colonne vertébrale se détendre entre l'inspiration et l'expiration et tourner la tête vers la droite en initiant la rotation à partir du haut de la colonne vertébrale soit au niveau du cou en allongeant les 2 côtés du cou également. Regarder vers l'arrière et placer le menton parallèle au sol.

Utiliser la chaise pour maintenir la colonne vertébrale allongée et ne pas forcer la rotation en poussant dans la chaise avec les bras.

Faire la rotation graduellement en tournant un peu plus le tronc à chaque expiration.

Pour sortir de la posture : Garder les jambes stables, presser les ischions dans la chaise. A l'inspiration, replacer le tronc dans la position initiale à partir de la base de la colonne vertébrale, puis le milieu et finalement le haut.

Refaire la même chose du côté gauche.

Les principes suivants doivent être respectés tout au long des étapes de la rotation :

Bassin neutre

Colonne vertébrale allongée

Ischions, hanches et épaules au même niveau

Menton parallèle au sol

Contre-indications :

- Hernie discale

Variations:

1. Placer un bloc entre les cuisses.
2. Si les genoux sont plus haut que les hanches, placer une couverture sur le siège de la chaise pour surélever le bassin.