

« Celui qui déplace des montagnes est celui qui commence à enlever les petites pierres »

Confucius

Apprivoisez le tigre qui est en vous

Dos tordu, douleurs dorsales ou cervicales, maux de tête, fatigue... Et si tous ces maux venaient du « tigre » ? Voici une méthode efficace pour étirer l'ensemble de cette très grande chaîne musculaire et retrouver enfin votre féline souplesse.

Le repaire du tigre.

Dans les années 1970, Thérèse Bertherat, kinésithérapeute, révèle dans un de ses livres ⁽¹⁾ une découverte incroyable : un tigre est tapi en nous. Un félin tout en muscle qui nous donne grâce et élégance en nous redressant mais qui peut aussi générer beaucoup de tensions et de douleurs si on le néglige trop. Ce tigre fait référence à une chaîne musculaire qui réagit presque comme un seul muscle et qui s'insère sur notre structure osseuse (avec ses griffes bien sûr) à partir de la base de notre crâne jusqu'aux talons.

En étirant ce tigre, on peut traiter les tassements, asymétries et douleurs, ou tout simplement ces stress qui se logent là où on ne les voit pas : sur toute notre face postérieure.

L'étirement du tigre en pratique

À chaque expir, amplifiez si possible chacune des corrections mises en place. À chaque inspir, maintenez vos acquis.

- Allongé au sol, jambes en l'air, tentez de plaquer vos fessiers contre le mur (ou rapprochez-vous-en au maximum).
- Dépliez vos jambes au maximum en posant vos talons contre le mur.
- Étirez le sommet de votre tête pour atténuer votre courbure cervicale.
- Effectuez une rétroversion du bassin en plaquant la zone lombaire au sol.
- Rapprochez autant que possible la face postérieure de vos genoux (creux poplités) contre le mur puis ramenez les orteils en direction de votre poitrine (flexion des pieds). Pensez à maintenir vos acquis précédents.
- Les bras le long du corps, paumes vers le sol, commencez par lever les doigts au ciel en poussant des murs imaginaires.
- Écartez ensuite doucement les bras du corps (ceux-ci restent au sol) jusqu'à trouver un point d'inconfort.

À ce moment-là vous maîtrisez entièrement votre tigre. Vous l'étirez de toute sa longueur pour le plus grand soulagement de votre corps tout entier.

- Restez dans la position, contrôlez, maintenez et optimisez tous vos acquis durant 1 à 5 minutes.
- Sortez de la posture en suivant les étapes dans le sens inverse : bras, flexion des pieds, creux poplités puis zone lombaire et tête. Roulez enfin sur le côté pour sortir de la posture sans vous brusquer.

Indications

Scoliose, hyper-cyphose et hyper- lordose, troubles du retour veineux, céphalées de tension, fatigue, tensions diverses.

Contre-indications

Hypertension oculaire, glaucome, suite d'AVC, migraine et céphalée en crise, grossesse, troubles ORL en phase aiguë, rectitude dorsale.

1 « Le repaire du tigre » paru en 1989 aux Éditions du Seuil