

Ne plus en avoir plein le dos : pour tous ceux qui ont une douleur récurrente au milieu du dos, avec l'impression d'avoir un poids qui vous penche en avant.



1. **Respirer avec le ventre** en positionnant les mains sur les cotes et les doigts sur l'abdomen. Les mouvements du diaphragme massent le foie et l'estomac qui viennent régulièrement créer des tensions entre les omoplates. Cela permet aussi d'évacuer les effets secondaires et désagréments physiques d'un coup de stress et de se relaxer.



2. **Automassage** : décoller la peau du sternum et cotes basses :elle doit être aussi mobile que sur le reste du corps pour ne pas créer de contraintes postérieures. Dans un 1^{er} temps, déplacer les zones de peau adhérentes et douloureuses latéralement puis verticalement. Dans un 2^{ème} temps effectuer un pli de peau et le décoller.



3. **L'étirement de la chaîne postérieure de Mézières** : posture à tenir minimum 5 minutes (Mme Mézières posturait ses patients 30min...). La position : menton rentré, épaules ouvertes, cervicales, lombaires et bassin plaqués au sol, les genoux se touchent et sont légèrement fléchis pour réguler l'étirement postérieur, chevilles et gros orteils se touchent et sont ramenés vers la poitrine. Rare exercice étire l'ensemble de la colonne et rééquilibre la chaîne post dans sa globalité.