



**Comment 2 Balles
de Tennis m'ont fait**

ÉCONOMISER

**500 Euros
de chiropracteur
par AN !**

Christian H. Godefroy

© Édition 2009 www.escale-ebook.com

Membre du www.club-editeur-internet

Sommaire

<u>Sommaire</u>	<u>2</u>
<u>Préface</u>	<u>4</u>
<u>Comment remettre en place vos dorsales</u>	<u>6</u>
<u>Comment remettre en place vos lombaires et votre sacrum</u>	<u>10</u>
<u>Derniers conseils</u>	<u>13</u>
<u>Table des Matières</u>	<u>14</u>

Comment 2 Balles de Tennis m'ont fait
Économiser 500 Euros de Chiropracteur par An

Ce livre se veut un ouvrage de référence et non un manuel d'auto traitement. Il a été conçu pour vous aider à faire des choix éclairés concernant votre santé. Il est le reflet de l'opinion de l'auteur, et son éditeur est seulement prestataire de sa mise en vente. Prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

Préface

Pendant plus de 15 ans, j'ai été un fidèle client de 2 chiropracteurs. Pourquoi ? Parce que, passant de longues heures à mon bureau, et voyageant souvent en voiture, mon dos me faisait très mal. Tellement mal que je ne pouvais envisager, par exemple, de porter un sac à dos, de faire des travaux de jardinage, ou de porter mon enfant dans mes bras.

Je m'étais résigné à aller 1 ou 2 fois par mois voir mon chiropracteur, qui me remettait les vertèbres en place. Immanquablement, je me croyais ensuite à l'abri de tout problème de dos, je pensais pouvoir tout soulever – et crac ! – la douleur lancinante revenait.

Puis, un jour, à l'occasion d'un voyage en Chine, je fus initié à une pratique quotidienne très simple, qui est devenue pour moi une habitude, et qui m'a mis à l'abri, depuis, des problèmes de dos.

Curieusement, personne ne semble connaître cette pratique. La seule chose qui y ressemble un peu, ce sont ces fauteuils de massage shiatsu, très chers, que l'on voit quelquefois en démonstration dans des salons sur la santé et le bien-être. Mais, essayez donc de voyager avec votre fauteuil de relaxation !

Ma solution me paraît bien plus pratique – et vous le verrez, la deuxième partie de cet exercice la rend plus efficace qu'un fauteuil.

Il me semble que de nombreuses personnes – et donc vous, puisque vous lisez ce petit livre – peuvent profiter, elles aussi, de cette pratique.

- Elle est peu coûteuse, 2 balles de tennis ou balles-jouets pour chien, suffisent.
- Elle est rapide, 2-3 minutes seulement sont nécessaires.

- Elle est efficace : si vous vous démettez une vertèbre à chaud, celle-ci reprendra vite sa place. Par “à chaud”, j’entends lorsque vos muscles ne sont pas encore refroidis. Une alternative consiste à prendre un bain chaud ou une douche très chaude, pour faciliter la remise en place de la vertèbre. Quels sont ses inconvénients ?

Je n’en connais pas, sauf peut-être l’obligation de sentir lorsqu’on s’est démis une vertèbre et de ne pas attendre la crise – ce que j’appelle “la corde de piano” – où un muscle devient si tendu et crispé que la douleur est là et que la vertèbre ne peut plus bouger. Dans ce cas, l’intervention d’un professionnel devient nécessaire.

L’autre inconvénient est l’obligation de vous détendre pendant l’exercice. Je ne sais pas si vous êtes déjà allé chez un chiropracteur ou si vous vous êtes déjà fait masser : vous pouvez soit vous laisser aller en toute confiance, soit “résister”. Si vous résistez, votre musculature retient tout en place, en l’état. Or, curieusement, même si c’est vous qui vous faites à vous-même cet exercice, vous pouvez résister et ne pas vous laisser aller.

Mais, trêve de prémisses. J’imagine que vous êtes impatient de savoir quoi faire avec ces 2 balles. Nous y voici.

Comment remettre en place vos dorsales

Tout d'abord, procurez-vous 2 balles de tennis neuves ou, mieux encore, 2 balles en mousse dure, utilisées comme jouet pour les chiens. Il existe aussi des balles spécialement conçues pour cet usage, qui présentent de petits renflements sur leur surface au lieu d'être lisses.

Ensuite, trouvez une moquette ou un tapis propre.

Enfin, portez un vêtement léger. L'exercice peut se faire en pyjama ou en survêtement, mais il est plus difficile si vous portez un costume cravate et une ceinture.

Pour comprendre le but de cet exercice, vous devez savoir 2 choses :

1. Sauf cas rarissime, les vertèbres ont tendance à tourner ou à dépasser vers l'extérieur du corps, mais jamais à dépasser vers l'intérieur. Il suffirait donc de trouver un moyen doux pour rentrer ce qui dépasse, et tout reviendrait dans l'ordre.

Lorsqu'elles tournent, l'un des 2 côtés dépasse dans ce que l'on appelle les "gouttières". Nous y reviendrons. Il faut savoir que cette position est anormale, et que si vous l'aidez un peu, la vertèbre reviendra en place avec un petit "crac", comme un enfant heureux de rentrer à la maison.

Si vous ne la remettez pas en place, soit elle reviendra d'elle-même rapidement, soit elle créera un "blocage" qui peut durer quelques jours – ou quelques années.

2. On n'agit jamais directement sur la colonne vertébrale elle-même, sous peine de se blesser. L'action des balles doit avoir lieu à l'intérieur de ce que l'on nomme les "gouttières". Les gouttières, ce sont les 2 sillons creux de part et d'autre de la colonne vertébrale (voir Fig. 1).

Pour mieux vous rendre compte de ce que sont les gouttières, mettez votre index et votre majeur en forme de V – comme le V de la Victoire –, et, à cheval sur la colonne,

descendez le long des gouttières de votre compagnon, de votre compagne, ou de votre enfant. C'est agréable, sauf s'il y a une vertèbre déplacée, auquel cas il peut y avoir un passage douloureux.

L'idée est de faire rouler les 2 balles dans les 2 gouttières, du haut vers le bas, en exerçant une pression suffisamment forte pour remettre les vertèbres en place.

Comment exercer une pression suffisamment forte ?
Vous allez utiliser le poids de votre corps pour cela.

- Au départ (voir Fig. 2.), les jambes sont repliées, les 2 balles sont dans le haut des gouttières (une sur chaque gouttière) et vous tendez le dos pour ne plus reposer que sur vos 2 pieds et sur les 2 balles.

- Len-te-ment, vous dépliez les jambes et les balles glissent donc dans les gouttières, jusqu'à arriver en haut du bassin (voir Fig. 3 et 4).

Vous pouvez refaire ce mouvement 2 ou 3 fois. En même temps que vous le faites, mettez vos 2 mains sur votre plexus solaire et laissez-vous aller. Ne résistez surtout pas !

Les roulades dans les gouttières remettront vos vertèbres en place. Mais il reste un problème : les lombaires et le sacrum.

Comment 2 Balles de Tennis m'ont fait
Économiser 500 Euros de Chiropracteur par An

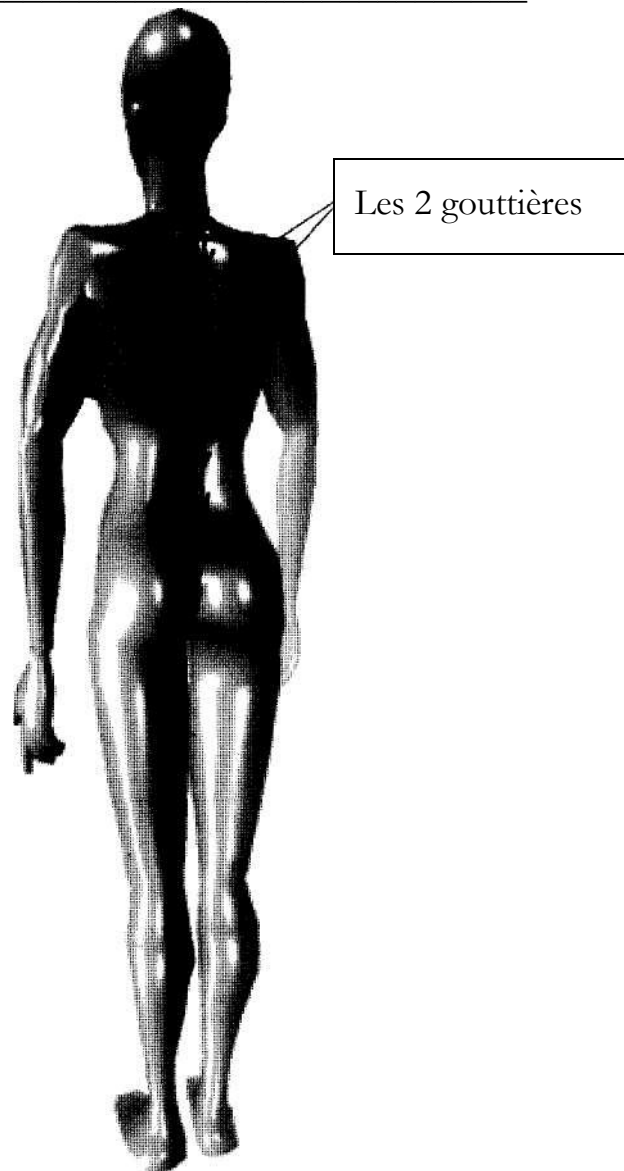


Figure 1

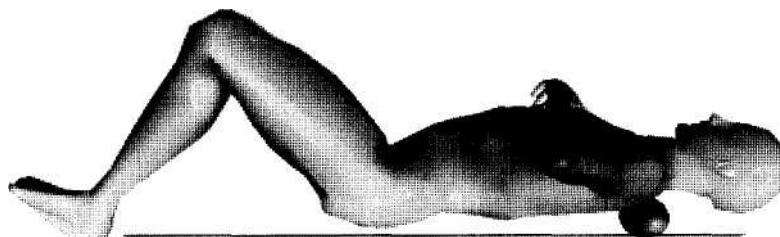


Figure 2

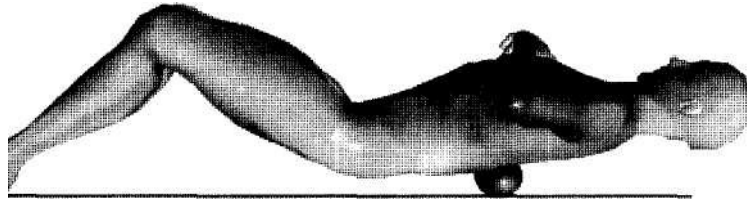


Figure 3

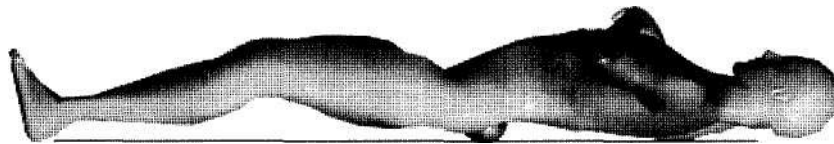


Figure 4

Comment remettre en place vos lombaires et votre sacrum

À la fin des gouttières (en bas), il n'y a plus de cage thoracique pour maintenir les balles en place, et la force à exercer est plus grande. Comment y parvenir pour remettre en place vos lombaires et votre sacrum ?

C'est d'autant plus important que l'impression de ne pas avoir le bassin en place, dans l'alignement du sacrum, est très désagréable.

L'énergie passant mal, on se fatigue très vite et on ne se sent "pas dans son assiette".

Vous allez donc profiter du moment où les balles sont en bas des gouttières, calées sous le bassin, pour faire un mouvement de rotation du bassin, en basculant une jambe après l'autre.

Si vous faites cela sans vous aider des bras, tout votre corps va tourner. Mais c'est justement ce que vous voulez éviter : il suffit d'étendre les bras en croix pour que le haut du corps reste le plus plat possible, tandis que le bassin pivote.

Les épaules, elles, reposent à plat sur le sol. Pour que les balles restent en place, cela demande un peu d'entraînement.

En fait, la seule balle importante est celle qui est dans le prolongement de la jambe qui reste tendue.

Faites ce pivotement 2 à 3 fois de chaque côté (voir Fig. 5 et 6).

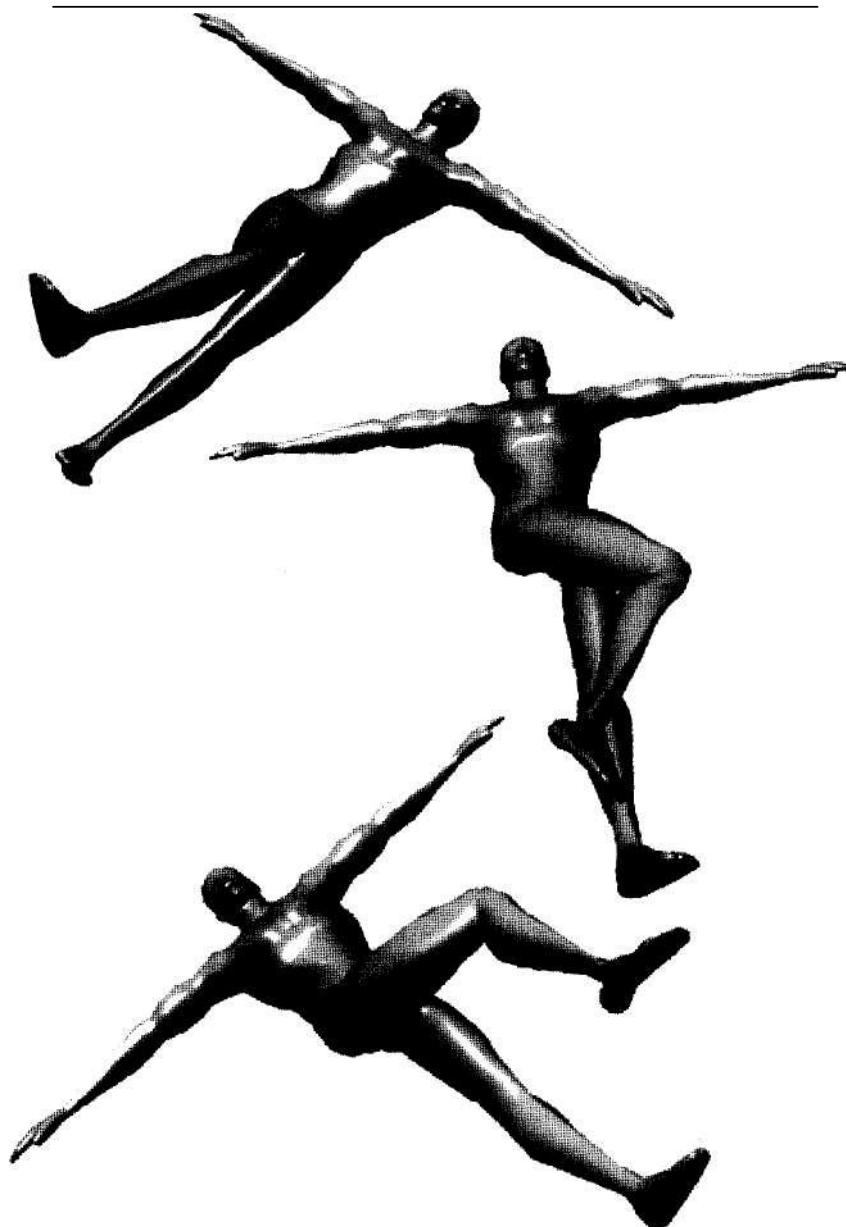


Figure 5

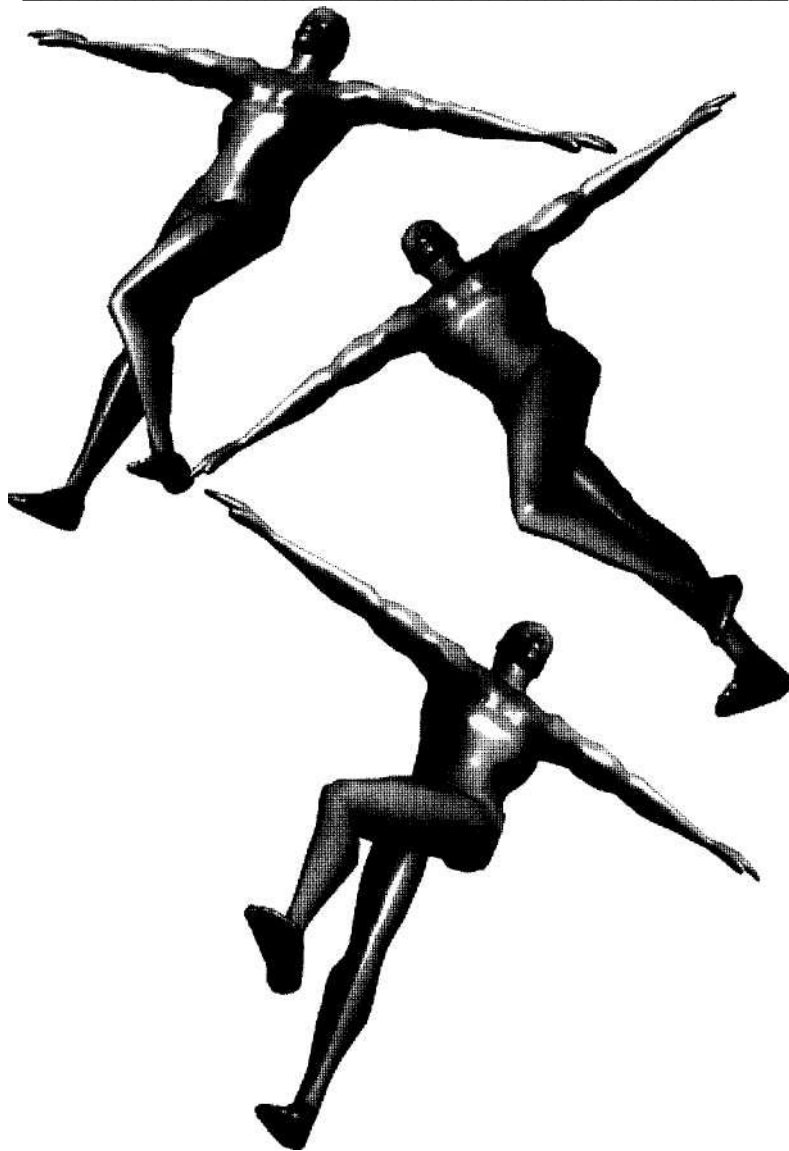


Figure 6

Vous connaissez maintenant l'exercice que je pratique chaque matin et soir (le matin, après une douche chaude, et le soir, avant de me coucher). J'ai, en fait, 4 balles : 2 qui restent à mon domicile, et 2 que je garde pour mes déplacements.

Et grâce à ces 2 balles de tennis, j'ai économisé plus de 450 euros par an : mon budget pour me rendre chez mon chiropracteur et le régler. Et cela, sans compter le temps consacré aux déplacements, aux attentes et aux séances !

Derniers conseils

Plus la balle est dure, mieux cela marche. Mais il ne faut pas qu'elle soit trop lisse, sinon elle glissera au lieu de rouler.

Si vous éprouvez des difficultés à les garder au bon écartement, vous pouvez percer les balles (en mousse dure) et passer une ficelle entre elles. Selon les colonnes, comptez un espace de 2 à 4 cm entre les 2 balles.

Vous pouvez terminer la séance en faisant rouler une balle sous chacune de vos voûtes plantaires. C'est très relaxant.

Faites attention en vous relevant !

Relevez-vous toujours en pivotant sur un côté, en vous mettant à genoux, puis en vous redressant. N'essayez pas d'imiter les acrobates du cirque en vous redressant tout droit devant vous : vous perdriez tout le bénéfice de cet exercice.

J'espère que cette pratique vous rendra autant service qu'à moi – et gardera votre "arbre de vie" bien aligné pour que vos énergies circulent librement dans votre corps et vous maintiennent en bonne santé.

Christian H. Godefroy, Lobelha, le 25.03.97

Table des Matières

<u>Sommaire</u>	<u>2</u>
<u>Préface</u>	<u>4</u>
<u>Comment remettre en place vos dorsales</u>	<u>6</u>
<u>Comment remettre en place vos lombaires et votre sacrum</u>	<u>10</u>
<u>Derniers conseils</u>	<u>13</u>
<u>Table des Matières</u>	<u>14</u>