

## LE DEBLOCAGE THORACIQUE

Cet enchaînement permet d'assouplir la cage thoracique, le diaphragme et la poitrine dans sa globalité. Après une séance de déblocage thoracique, on sent notre poitrine plus large, la circulation du souffle plus libre et un élan d'énergie.

La suite des exercices se fait, si possible, en respectant l'ordre et dans sa totalité. Le receveur pourra ainsi en ressentir tous les bénéfices. Mais vous pouvez également choisir un exercice isolé qui est approprié à votre situation. Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.



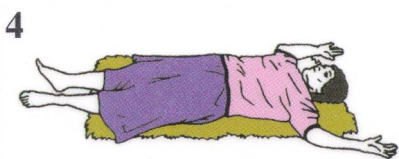
1. Le receveur est à plat ventre, le donneur place une main au niveau de la nuque et l'autre à la base de la colonne vertébrale. À chaque inspiration du receveur, le donneur déplace sa main sur le haut du dos pour la poser un peu plus bas jusqu'à rejoindre l'autre main à la base de la colonne vertébrale.



2. Le receveur est à plat ventre, les mains nouées derrière la tête. Le donneur se place au niveau de la tête du receveur et glisse ses avant-bras sous les coudes de ce dernier pour les placer sur ses côtes. Au moment de l'inspiration, le donneur écarte et soulève les avant-bras pour faire décoller le buste et la tête du receveur. Lorsque le receveur expire, le donneur le ramène au sol et le laisse respirer une fois normalement avant de répéter l'exercice.



3. Le donneur se place au niveau de la tête du receveur couché sur le dos et lui saisit les avant-bras. Au moment de l'inspiration, le donneur étire les avant-bras du receveur. Au moment de l'expiration, le donneur ramène les avant-bras sur la poitrine en pressant légèrement pour accentuer la compression des poumons. Laisser une respiration normale et répéter l'exercice.



4. Le sujet est laissé sur le dos quelques instants, bras en chandelier de chaque côté de la tête. Il est invité à chercher à plaquer ses poignets au sol, ce qui a pour effet d'ouvrir sa poitrine.



5



6



7



5. Le receveur s'assoit les jambes tendues ou croisées, les mains croisées derrière la tête. Le donneur se place debout dans son dos et dispose le côté de sa cuisse contre la colonne vertébrale du receveur. Au moment de l'inspiration, le donneur écarte les coudes en pressant légèrement avec sa cuisse dans la colonne. Au moment de l'expiration, le donneur aide le receveur à se pencher en avant en s'enroulant.

6. Le receveur est assis le dos droit (sur un tabouret si possible sinon au sol), un bras étiré vers le haut à côté de son oreille, l'autre bras est plié et la main saisit le coude opposé. Le donneur se tient derrière le receveur et saisit de sa main droite le coude gauche du receveur. Au moment de l'expiration, le donneur permet au receveur de réaliser une torsion vers la droite, en tirant sur le coude droit et en poussant l'épaule gauche. À l'inspiration, le donneur relâche le contact et permet au receveur de reprendre la même position de l'autre côté.

7. Le receveur est assis le dos droit. Le donneur lui saisit les avant-bras et sur l'inspiration, il lui étire les bras vers le haut, comme pour le décrocher du sol ou de la chaise. L'étirement se produit quelques secondes pendant que le receveur retient sa respiration (apnée). À l'expiration, le donneur relâche son étirement.