

## Un étirement très efficace contre les douleurs lombaires.

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=gg4xjkM-RKs>

Chaîne Yoytube : **Weshape**

### Transcription et traduction complète par CharGPT 3.5

Narrateur : Bonjour et bienvenue sur la chaîne Weshape ! Aujourd'hui, je vais vous expliquer pas à pas un étirement très efficace contre les douleurs lombaires.

Si vous avez des douleurs dans le bas du dos ou dans votre articulation sacro-iliaque, je vais vous montrer un étirement qui vous aidera à rétablir la position du bassin et à soulager significativement vos douleurs lombaires. Et c'est probablement différent de ce que vous pensez.

Je vais expliquer cela plus en détail, car nous avons publié une variante de cet étirement sur Facebook, YouTube et toutes nos plateformes sociales, et c'était la vidéo la plus populaire que nous ayons jamais partagée. Alors, je vais vous montrer différentes variations pour que vous puissiez faire cet étirement, peu importe si vous avez mal au bas du dos. Mais d'abord, parlons du bassin et de ce dont je parle ici.

La première chose que font beaucoup de gens, c'est s'asseoir beaucoup, et quand vous restez assis longtemps, ces muscles ici, vos fléchisseurs de hanche, se raccourcissent et font basculer votre bassin vers l'avant, comme ceci, ce qu'on appelle **une bascule pelvienne antérieure**. Et lorsque cela se produit, vous exercez beaucoup de pression sur votre colonne vertébrale, car votre colonne devrait être verticale, mais le basculement du bassin fait courber la colonne de cette façon, ce qui met une pression sur toutes les vertèbres inférieures et sur l'articulation sacro-iliaque, là où la colonne vertébrale se connecte aux hanches.

Donc, si nous marchons constamment dans cette position et que nous bougeons notre corps de cette manière, nous allons ressentir des douleurs dans le bas du dos. Donc, ce que nous voulons faire, c'est aider le bassin à revenir à sa position normale, comme ceci, en basculant vers l'arrière, pour qu'il devienne une excellente base de soutien pour notre colonne vertébrale, de sorte que notre colonne soit empilée sur elle-même, et que les nerfs ne soient pas pincés et que nous n'ayons pas d'inflammation ou de problèmes dans l'articulation sacro-iliaque.

Je vais vous montrer la première variante de l'étirement, qui est un peu plus difficile, puis je vous montrerai une variante plus facile.

Alors assurez-vous d'avoir quelque chose de doux sous vos genoux, et vous allez vous mettre à genoux sur un oreiller, un coussin, un tapis ou une serviette, peu importe ce qui vous met à l'aise. Même si un oreiller fait mal parfois à certaines personnes, je vais vous montrer une autre variante dans un instant qui sera un peu plus facile pour vous. Ensuite, vous allez tourner vos hanches vers l'avant. C'est important. Beaucoup de gens, quand ils font l'étirement, ouvrent leurs hanches comme ceci. Essayez de vous assurer que lorsque vous mettez vos mains sur vos hanches, votre bassin est orienté droit vers l'avant, comme ça. Maintenant, ce que vous allez faire, c'est descendre votre bassin vers votre talon avant, tout en gardant vos hanches orientées vers l'avant. Vous pouvez simplement inspirer une fois que vous atteignez cette position, puis expirez en essayant de descendre votre bassin vers ce talon avant, ouvrez ces hanches, mais gardez-les orientées vers l'avant, **et vous ressentirez une grande tension qui remonte de la cuisse jusqu'à l'abdomen ici**. Maintenez cette position, continuez de respirer et d'expirer, essayez d'aller un peu plus loin dans l'étirement, et vous pouvez tenir cette position pendant 30 secondes, 60 secondes ou 90 secondes. Ensuite, vous vous relevez, vous vous tenez debout et vous sentez immédiatement la différence entre vos côtés. C'est très important, lorsque je fais des étirements

unilatéraux, de sentir la différence entre le côté droit et le côté gauche, et vous remarquerez que cela fait vraiment du bien. ( **N.D.L.R ; Effectivement, chaque fois que j'ai terminé un côté, j'ai une énorme sensation de bien être. Comme lorsque je vais chez l'ostéopathe et qu'il m'a débloqué** ) C'est très souple et on dirait que mon bassin est détendu. De l'autre côté, il est probablement encore très tendu. **Donc, assurez-vous d'étirer l'autre côté également pendant la même durée**, 30, 60 ou 90 secondes, et faites cet étirement tous les jours pour aider le bassin à retrouver sa position normale.

**Variante (N.D.L.R :** pour les anciens, qui n'aiment pas trop s'agenouiller 😊

Si vous ne pouvez pas vous mettre à genoux sur le sol ou si vous avez du mal à vous agenouiller, vous pouvez faire cet étirement debout, en vous appuyant contre un mur ou en utilisant une chaise pour vous soutenir si vous craignez de perdre l'équilibre. ( **N.D.L.R : à faire absolument si vous avez plus de 70 ans, sinon les risques de chute sont réels.** )

Vous allez adopter la même position, faire un grand pas en avant comme ceci, puis vous allez simplement descendre vos hanches vers votre talon avant tout en gardant cette hanche orientée droit vers l'avant.

La grande astuce ici, c'est que lorsque les gens font cela, ils se penchent vers l'avant, comme ceci, et quand vous faites ça, vous perdez l'étirement dans le fléchisseur de la hanche. Alors, **ce à quoi vous devez vraiment faire attention, c'est que votre corps soit droit lorsque vous faites l'étirement, et que vous essayiez de contracter ce fessier arrière.** Essayez de penser à pousser avec le pied arrière, comme si vous essayiez de sprinter. Vous allez pousser et essayer de basculer le bassin vers l'avant, et quand vous faites cela, vous ressentirez le même étirement dans la cuisse jusqu'à l'abdomen. Encore une fois, tenez cette position pendant 30 à 60 secondes, inspirez, expirez et essayez d'aller un peu plus loin. Répétez ce schéma de respiration, puis revenez à la position de départ, et vous pouvez à nouveau sentir la différence entre un côté et l'autre. **Assurez-vous de faire l'étirement des deux côtés et de le faire régulièrement**, car cela vous permettra de rétablir votre posture et de soulager considérablement vos douleurs lombaires. Quand vous bougez mieux, vous vous sentez mieux dans votre corps.

Un dernier mot, si vous aimez cet étirement et la façon dont nous enseignons les étirements pour vous aider à vous sentir mieux dans votre corps, vous allez adorer les entraînements et les étirements que nous avons mis en place pour nos membres chez **WeShape**, une entreprise que j'ai cofondée **pour aider les gens à bénéficier de séances d'entraînement personnalisées, comme avec un entraîneur personnel, mais sans les frais d'un entraîneur personnel.**

Alors, si vous souhaitez essayer, il vous suffit de cliquer sur le lien. Lorsque vous cliquez sur le lien, nous vous poserons quelques questions, comme le ferait un entraîneur personnel, concernant vos objectifs, vos capacités, votre niveau de flexibilité et de force. Ensuite, nous créerons une séance d'entraînement guidée adaptée à vous. Chaque étirement et chaque variation mouvement sont conçus en fonction de votre niveau réel, et tout au long des séances d'entraînement, nous vous demanderons comment vous vous sentez. En fonction de vos réponses, nous rendrons les mouvements plus difficiles, plus faciles ou les laisserons tels quels, exactement comme le ferait un entraîneur personnel qui vous ajustera en temps réel. C'est une expérience unique que vous n'avez jamais essayée auparavant. Alors, cliquez sur le lien et essayez WeShape. **Vous pouvez l'essayer gratuitement pendant deux semaines.** Vous allez adorer ces entraînements et la façon dont ils vous font sentir votre corps.