

LES PETITS CONSEILS DE VOTRE OSTÉOPATHE

— par Caroline Nivard —

CHAPITRE 3 : LE MASSAGE I L U

Notre séance vous a permis de retrouver de la mobilité au niveau de votre ventre ? Vous vous sentez mieux ?

Je vous conseille alors de continuer à le masser chez vous, surtout si vous souffrez de constipation, de ballonnements, de spasmes, de crampes ou de douleurs abdomino-pelviennes.

Je vous présente sur cette fiche, un massage que j'aime beaucoup, le massage I L U (dit « I Love You »). La technique consiste à masser vos intestins par des mouvements circulaires. Si ce massage ne vous convient pas, n'hésitez pas à en tester d'autres !

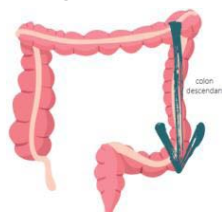


Prêt ?

Pour commencer, installez-vous confortablement sur le dos, jambes pliées. Prenez quelques grandes inspirations, expirations, pour relâcher vos tensions.

La lettre I

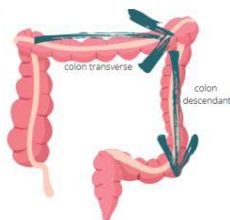
Massez avec une pression modérée en faisant des petits cercles, votre colon descendant. Pour cela, suivez une ligne verticale qui débute au niveau de l'angle colique gauche* jusqu'à l'os du bassin gauche et répétez ce geste 10-15 fois.



*Pour astuce, l'angle colique gauche, se situe à peu près à l'intersection d'une ligne verticale passant par le mamelon gauche et d'une ligne horizontale passant par les côtes inférieures

La lettre L

Massez avec une pression modérée en faisant des petits cercles, votre colon transverse + votre colon descendant. Pour cela, partez de l'angle colique droit* jusqu'à l'angle colique gauche*. Poursuivez ensuite le long du colon descendant (vu plus haut). Répétez ce geste 10-15 fois.



*Pour astuce, l'angle colique droit se situe à peu près à l'intersection d'une ligne verticale passant par le mamelon droit et d'une ligne horizontale passant par les côtes inférieures. L'angle colique gauche, se situe à peu près à l'intersection d'une ligne verticale passant par le mamelon gauche et de cette même ligne horizontale.

La lettre U

Massez avec une pression modérée en faisant des petits cercles, votre colon ascendant. Pour cela, suivez une ligne verticale qui débute dans la région de l'os du bassin droit et qui remonte jusqu'à l'angle colique droit, puis continuez en massant le colon transverse et le colon descendant et répétez ce geste 10-15 fois.



Et pour finir...

Massez votre petit intestin en faisant des petits mouvements circulaires autour du nombril pendant 1 à 2 minutes.

Posez ensuite vos mains sur ce dernier et mobilisez-le délicatement vers la gauche comme si vous vouliez l'éloigner du colon ascendant, puis vers la droite et finalement faire un mouvement de soulèvement de votre petit intestin vers votre tête.

Je remercie Claudia Béland, ostéopathe à Québec, pour le partage de ses ressources.

Si vous le souhaitez, vous pouvez me suivre sur instagram, facebook ou bien sur mon site : www.monosteo.fr.
Vous trouverez chaque mois, des conseils, des exercices ou bien des infos bien-être.

Caroline Nivard ostéopathe, formée à l'hypnose ericksonienne
74, cours de Verdun, 33000 Bordeaux - 32, rue Bersot, 33000 Bordeaux

RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr»