

C H A P I T R E

14

T R A V A I L

A

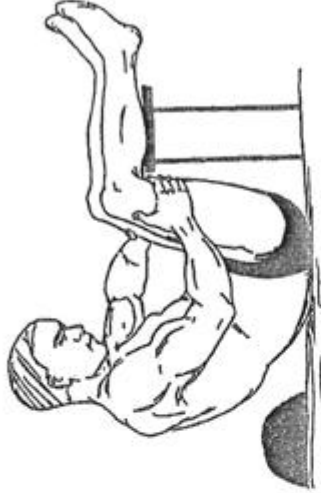
L A

B Ô M E

LE TRAVAIL A LA BÔME



Certes, on ne peut soumettre à cet exercice les personnes âgées, mais on peut leur placer des coussins sabieux sous le dos pendant la moitié d'une minute pour les plus âgées, et masser en cette position les côtes et les muscles relativement exposés et étirés, selon que le coussin est épais. Sinon, lier la gymnastique ressemble tout-à-fait à l'élongation à la barre, avec un plus sur le plan du déroulement de la cyphose.



DESCENDRE DOUCEMENT
PARFOIS SUPPORTER LE
MASSAGE
AVEC CE COIN ARRONDI
DANS LE DOS.
PARFOIS SIMPLEMENT
FAIRE
DES ABDOMINAUX TOUT
SIMPLEMENT COMME
IL A ETE ECRIT AU LIVRE
DU DOS.

LE TRAVAIL A LA BÔME

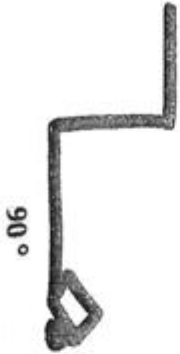
221

Il faut changer d'endroit la bôme. Il faut faire des inspirations, ainsi que des expirations.

La déf de voûte du dos change. C'est là que se produit le meilleur travail.



Peut-on envisager de traiter à la bôme ce cas extrême ?
Avec d'extrêmes précautions, de toutes petites sollicitudes qui sont plutôt des oreillers doux que des coussins.
Attention sans même parler de masser au temps que l'on peut imposer dans cette posture. L'astuce est parfois d'avoir déjà massé le dos dorsal et ces muscles grands dentelés que nous sollicitons.



90 °



110 °



130 °