

CHAPITRE

15

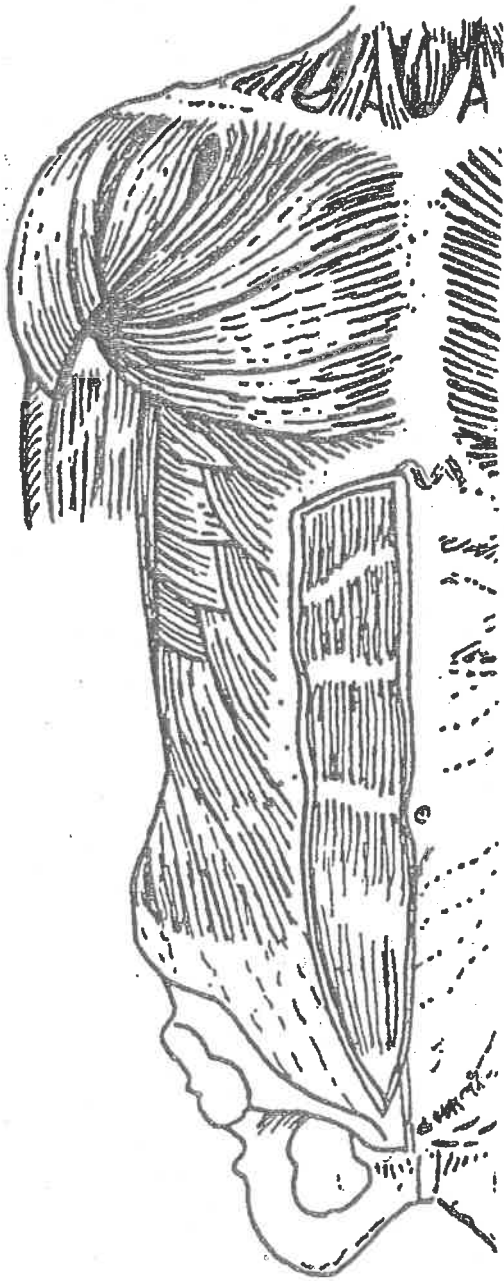
REEDUCATION DU MUSCLE GRAND DROIT

DE

L'ABDOMEN

La rééducation du dos a été remaniée car ce n'est pas seulement le muscle superficiel grand abdominal qui doit être remusclé, mais les muscles profonds.

A PROPOS DU MUSCLE GRAND DROIT DE L'ABDOMEN



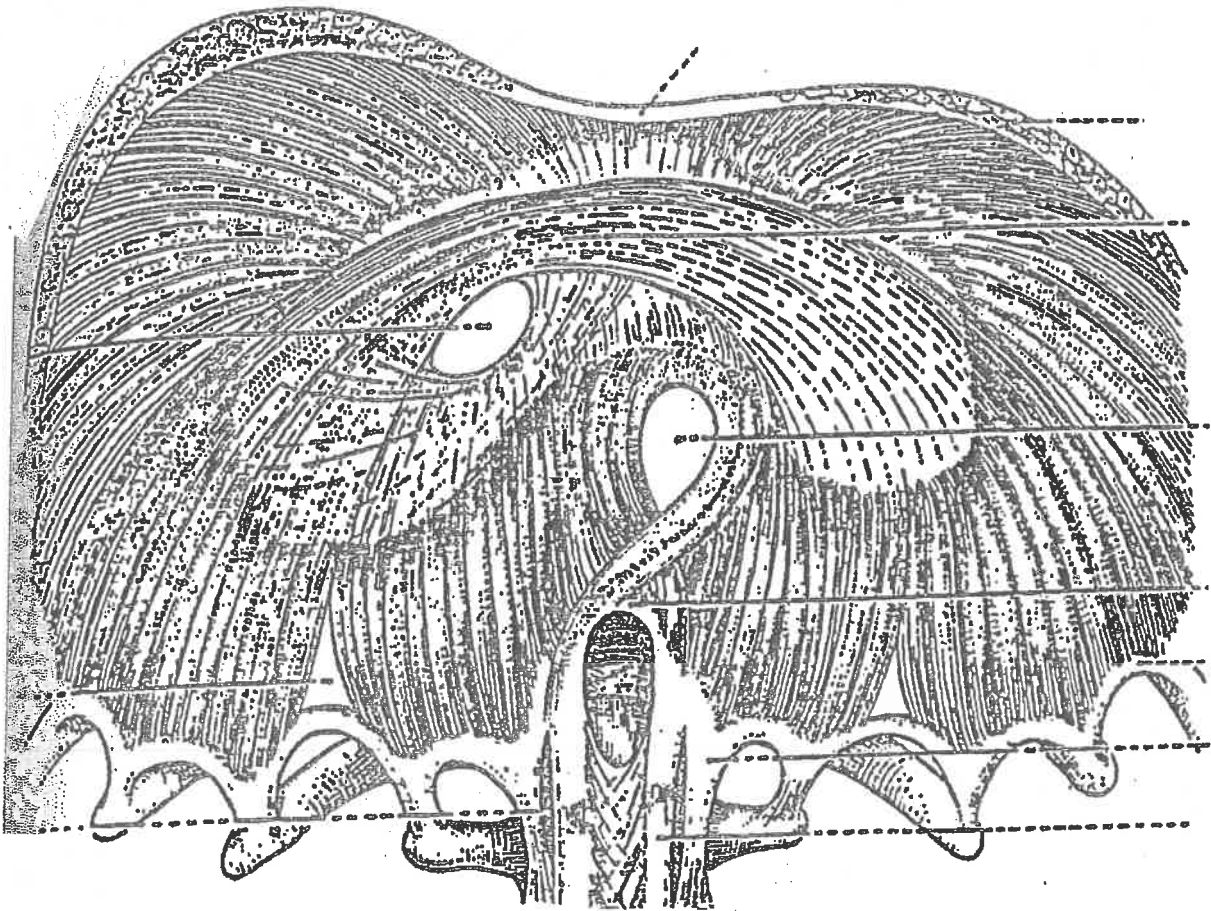
Ce muscle grand droit de l'abdomen conditionne la rectitude correcte de la colonne vertébrale. Nous savons que les dépressions mentales infléchissent les courbes vertébrales. Réciproquement, nous sommes guidés à penser qu'une lutte gymnique s'impose avant (prévention) ou après guérison (sécurité) par le travail du muscle grand droit de l'abdomen (voir plus loin).

Comment ?

Des abdominaux pour une dépression nerveuse ?

ATTENTION. La gymnastique abdominale, à cet effet, créée par mes soins est une situation qui se vit selon la longueur des segments de chacun. En quoi elle requiert des notions d'une grande précision. J'ose dire qu'il s'agit d'une gymnastique médicale (voir plus loin).

DIAPHRAGME



diaphragme



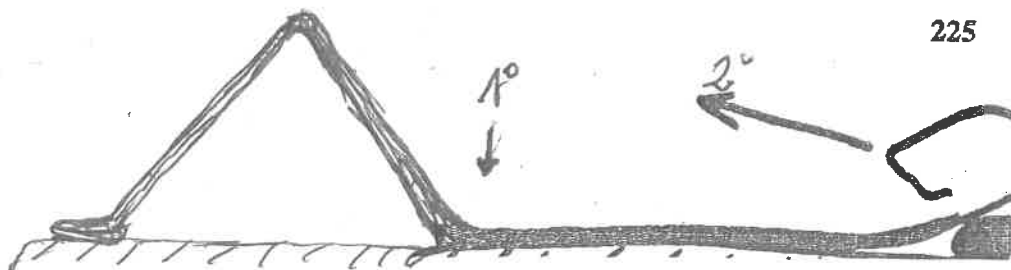
Périné

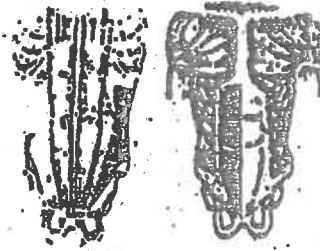
Plancher du ventre

Le principe de la gymnastique d'accouchement sans douleur est basé sur ce tonneau. Mouvant l'un, vous sollicitez l'autre...

- 1 - Le diaphragme présente donc des relations synergiques c'est à dire qu'il fonctionne en même temps que le plancher du ventre.

C'EST DIRE SI LA GYMNASTIQUE AU BANC CORRECTRICE DU GRAND DROIT REGISSANT LE COU EST A UN SECOND TITRE CORRECTRICE DES CERVICALES D'AUTANT QU'ELLE EST EFFECTUEE POU MON VIDE CE QUI SOLLICITE LES CERVICALES UNE SECONDE FOIS.



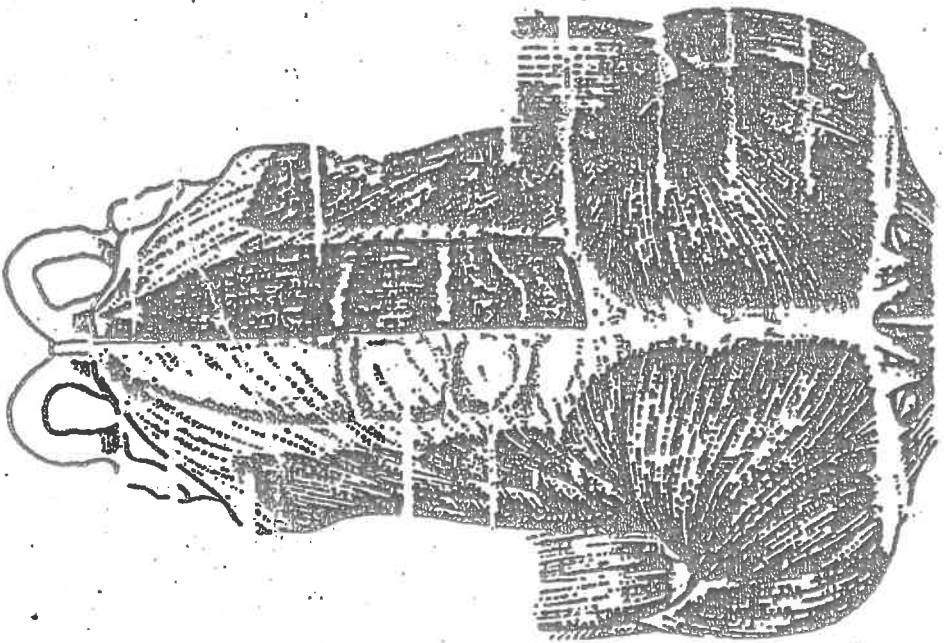
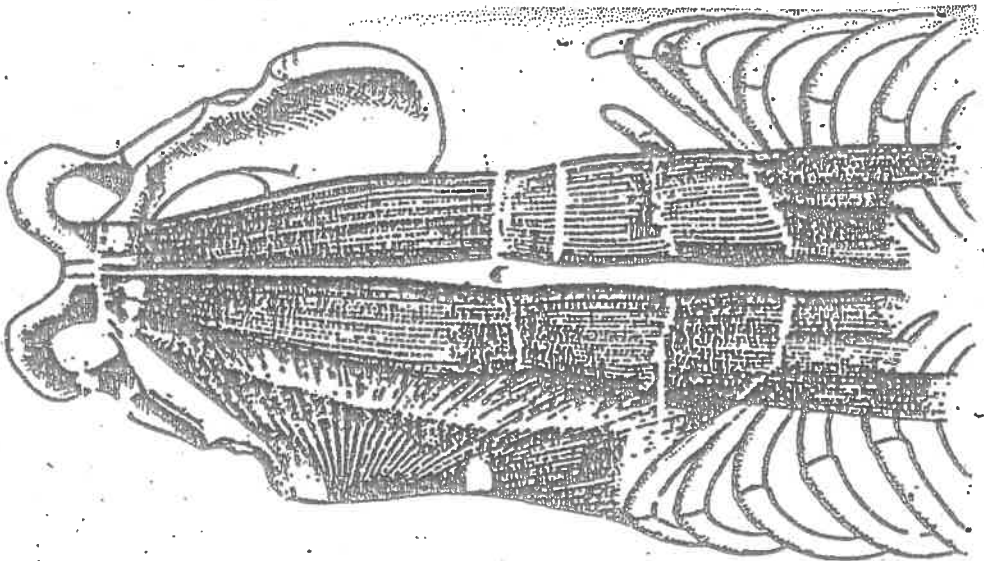


LA REEDUCATION DU DOS

ABDOMINAUX HYPOPRESSIFS

- Allongé sur le dos, jambes pliées.
- Vider entièrement les poumons, thorax et ventre ; contracter l'abdomen en hypopression (Garder le ventre vide contracté) en s'aidant des mains, et ne respirer qu'en thoracique.
- Seulement après maîtrise de cette respiration (1 semaine au moins), tenir 10 secondes la contraction en hypopression abdominale, tête et épaules décollées : 10 fois, 3 fois par jour.

Pour plus de détails sur cette rééducation du dos, voir :
Rééducation véritablement efficace du dos lombaire (hypopressif).

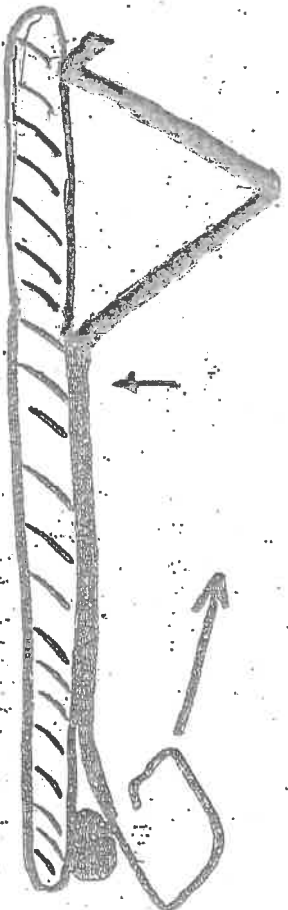


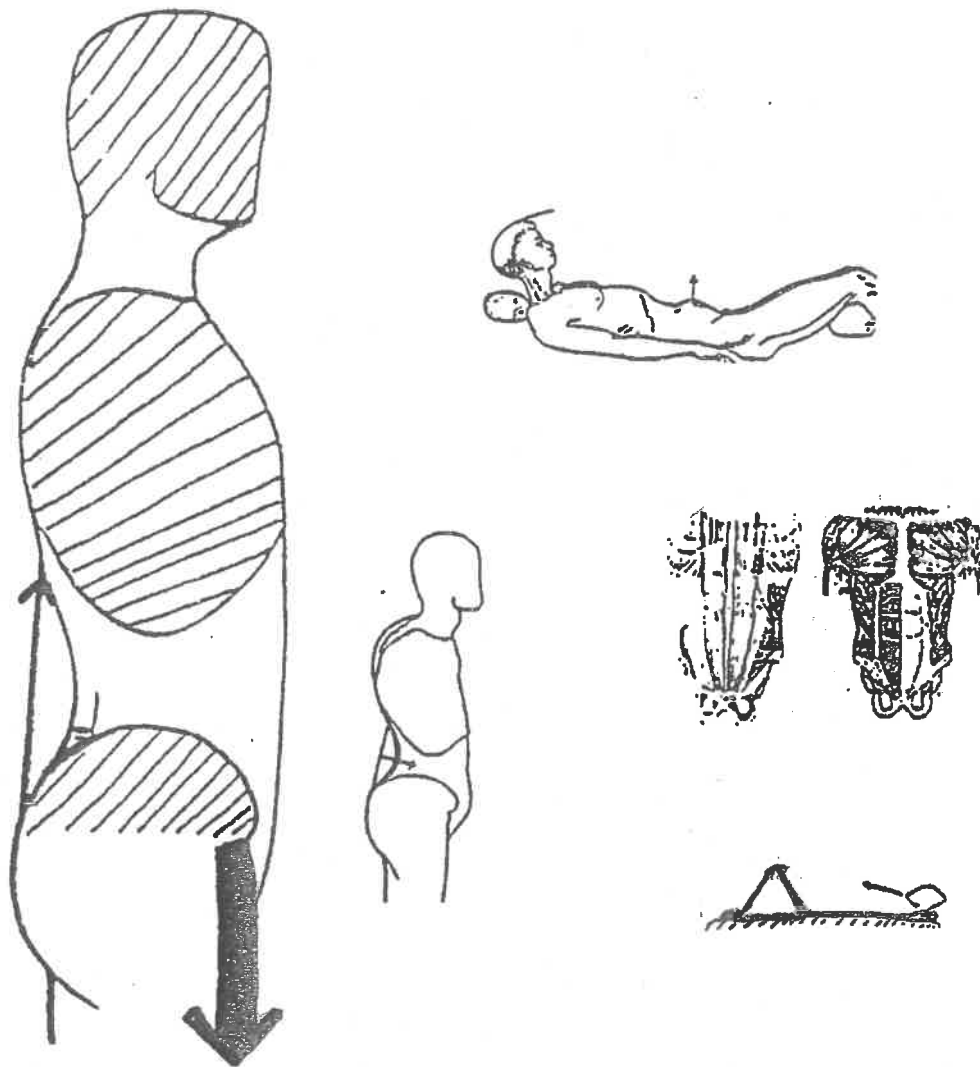
1° D'abord

Maîtriser la respiration thoracique en abdomen hypopressif.

2° Uniquement après maîtrise

Tenir 10 secondes la contraction abdominale en hypoppression, tête levée, épaules décollées : 10 fois, 3 fois par jour.





Comme il est impossible de lever la tête sans contracter cette même partie du ventre, on peut déduire par l'épreuve que le muscle grand droit de l'abdomen est également dans sa fonction un muscle du cou.

C'est bien pour cela qu'il faut également déduire que toute personne opérée du ventre expose ses vertèbres cervicales.

Nous le savions en considérant la colonne vertébrale comme un système d'amortisseurs entre ses différentes courbes.

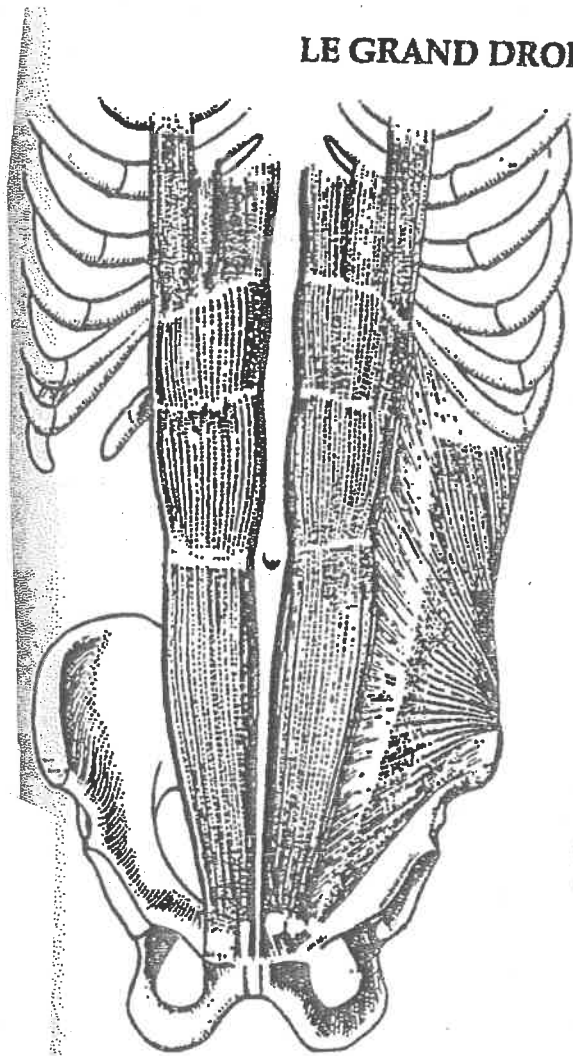
Mais nous le savons maintenant par la pathologie observée et " L'ANATOMIE DU VIVANT ".

DEDUCTION : La rééducation des vertèbres cervicales sera la même que la rééducation abdominale qui consolidait le dos lombaire.

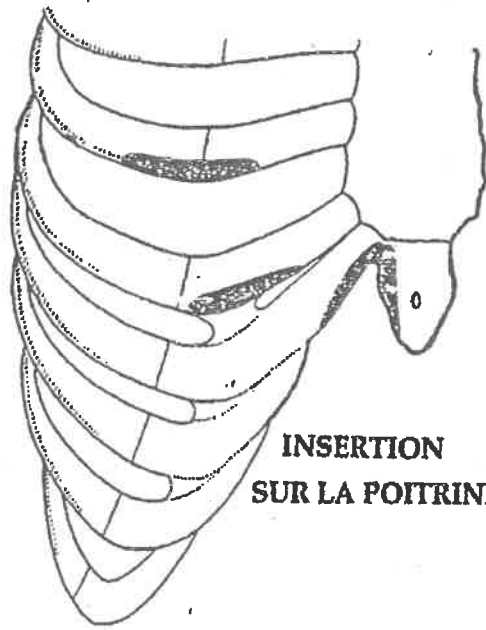
Donc la tonicité du ventre gère la bonne tenue de
TOUTE LA COLONNE VERTEBRALE.

MAIS SI ON N'A PAS GUERI LE GENOU : RIEN N'EST FAIT.

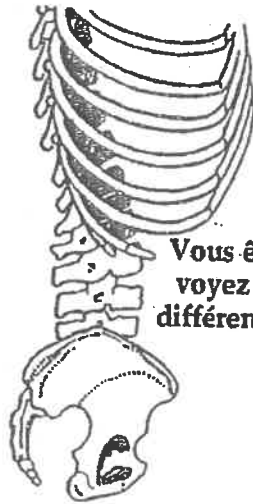
LE GRAND DROIT DE L'ABDOMEN. Précisions.



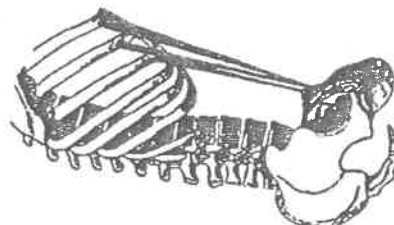
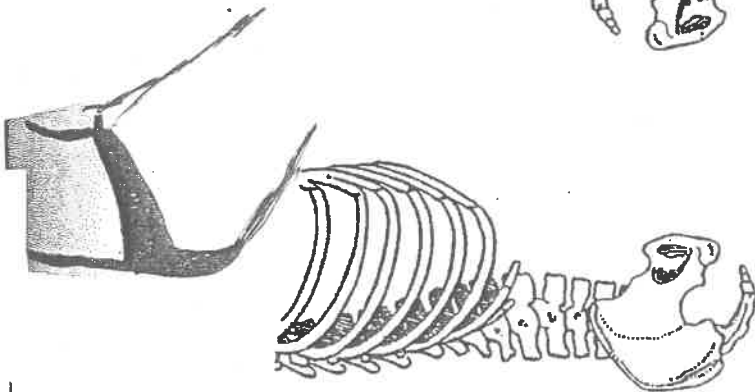
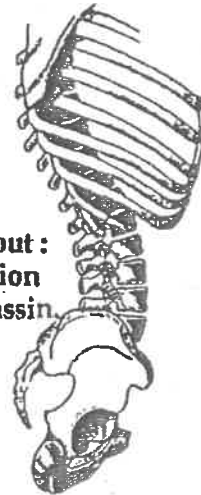
Vous êtes couché jambes pliées



**INSERTION
SUR LA POITRINE**

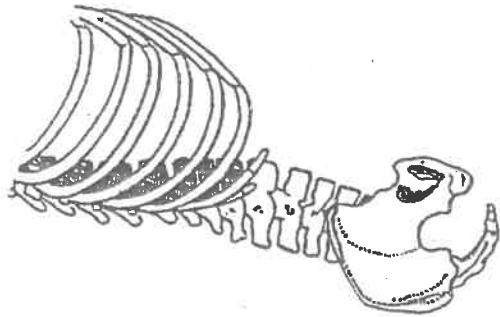


**Vous êtes debout :
voyez la position
différente du bassin.**

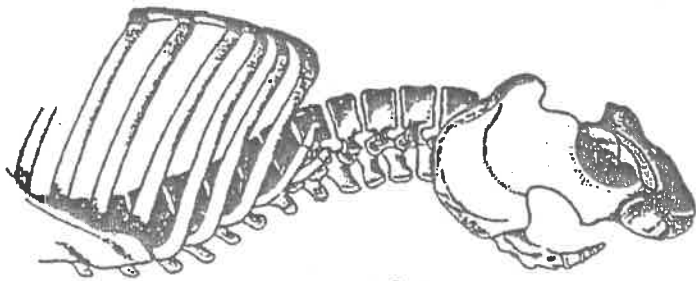


REEDUCATION

Couché dos,



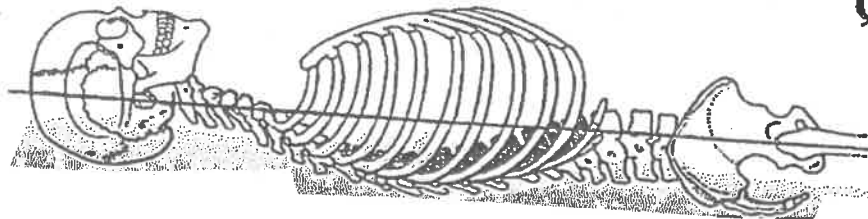
jambes pliées



Voilà comment vous êtes
couché jambes à plat.



**PAR PEDAGOGIE
JE NE PRECISE PAS LE ROLE
DU PSOAS-ILIAQUE,
QUI PARTICIPE LUI AUSSI**



**Vous seriez au départ
couché idéalement comme cela ?
Impossible.**

