### **POSITION DEBOUT**



Genoux légèrement déverrouillés, bouche entre-ouverte et détendue, pieds alignés aux hanches.

Position standard, très adaptée pour un rééquilibrage complet de la posture. Puissante pour le bas du corps, cette position permet un travail très global des pieds à la tête.



### **POSITION ASSISE**



Position permettant de centrer son attention et le travail sur la région lombaire. Il faut redresser le bas du dos pour sentir le travail s'accentuer dans la région lombaire. Bonne position pour les lombalgies, lombo-sciatiques, cruralgies etc....

Il est important de respirer bouche entr'ouverte,

La mâchoire doit être relâchée pour permettre de relâcher les cervicales, la circulation du vortex peut ainsi agir jusqu'au sommet du crâne.

Cette position permet également de renforcer la fonction de soutien du périnée.



### Mains sur le coussin Ellipse



Permet de travailler puissamment sur le haut du corps : membres supérieurs et région cervico-dorsale.

Indiquée pour les douleurs d'épaules, coudes, poignets, trapèzes, cervicales. Il faut doser l'appui avec vos mains pour faire remonter la vibration aux endroits souhaités.



# **POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS**

Relâchement et réalignement du corps jusqu'à la tête



La plus puissante pour l'« émotionnel ». Excellente pour se détendre et « lâcher » dans sa tête. Position adaptée le soir avant d'aller se coucher.



## **POSITION ALLONGÉE SUR LE VENTRE**



Pour les problèmes de ballonnements, constipations, spasmes intestinaux, bronchites ... Excellente position pour certaines douleurs lombaires, sciatiques etc. En effet, des spasmes viscéraux sont souvent responsables de douleurs dans le dos.

## **VARIANTE POUR LES SINUS**



Front sur une serviette roulée en boudin.

Permet de rapidement décongestionner les voies aériennes en cas de sinusite, nez bouché.



### **POSITION « Grand écart »**



Très puissante pour libérer et redonner de la souplesse aux adducteurs et au bassin globalement. À ne faire qu'en fonction de ses propres capacités !

Indications : douleurs de hanche, lombalgie, pubalgie, douleurs de genoux (liens musculaires hanche-genou).

### POSITION « Tendon d'Achille»

Position de départ

Position d'étirement du tendon d'Achille



Redonne rapidement de la mobilité à la cheville. Indiquée en cas de problèmes de chevilles, mollets, de tendinite du tendon d'Achille.



## **POSITION « Sous les pieds »**



Permet de libérer les spasmes de l'aponévrose plantaire. Ce sont ces spasmes qui sont à l'origine des douleurs lors d'épines calcanéennes.

On utilise la partie « tranchante » du plateau.

On peut bien sûr travailler tout le dessous du pied en partant du talon jusqu'aux orteils.



## POSITION « La Sirène »



Excellente pour le genou, la cheville et le coup de pied. Entretien la souplesse de ces zones en évitant les rétractions tendineuses entrainées par la position assise prolongée.

À ne faire qu'en fonction de ses propres capacités!



## Position « Jambes légères »



Particulièrement intéressante pour le retour veineux des membres inférieurs.

Indications : Jambes lourdes, récupération après le sport.



Poids de la RSV Bois: 16 kg RSV Quartz et Tesla: 18 kg

