

Petit Do-in des genoux

Voici un petit Do-in (auto-massage) des genoux, articulation à la fois solide et fragile. Ce Do-in peut être fait en prévention des douleurs avant un effort physique particulier (activité sportive, marche). Il est aussi très utile en logique de prévention si vous souffrez de douleurs chroniques des genoux. Dans ce cas, une pratique quotidienne de ce Do-in rapide vous aidera notablement.

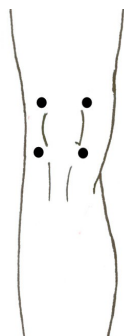
La logique générale est la suivante : plus vous remettrez votre articulation en mouvement, plus l'énergie et le sang circuleront au niveau de toute l'articulation et plus les différents tissus (tendons, nerfs, muscles os, peau) seront nourris et renforcés, et plus les déchets et autres toxines liés à la pollution et à l'activité normale des cellules sont éliminés. Élimination des toxines et apport de nutriments sont donc les conditions essentielles du maintien en bon état du genou (et de manière générale de tout tissu) et limitent les processus inflammatoires ou dégénératifs. Vous faites

1 – Mis en mouvement général de la rotule

- Position : assis sur une chaise, le genou plié à 90°
- Croisez vos doigts de manière à en faire une sorte de dôme.
- Couvrez en quelque sorte votre genou de ce dôme en posant vos mains ainsi croisées sur la rotule et effectuez une série de rotations dans un sens puis dans l'autre de manière à remettre du mouvement dans l'ensemble du genou. Vous pouvez faire 15 tours dans un sens et 15 dans l'autre.

2 – La technique des 4 points

- Allongez un peu la jambe de manière à libérer un peu votre rotule.
- A l'aide de vos index et de vos pouces posés au-dessus et au-dessous de votre rotule, faites un mouvement vibratoire pour mobiliser là-aussi votre rotule. Faites cela pendant 15 secondes.



3 – Mobilisation de la rotule

- Trouvez une position où la rotule est la plus libre de mouvement possible en allongeant la jambe selon votre possibilité.

- Saisissez-vous alors de votre rotule en la soulevant puis faites-la là-aussi vibrer le plus possible. Durée 20 secondes.

4 – Ouvrir le creux poplité

- Genou remis à 90°, placez la pulpe de vos doigts sous le genou travaillé, les pouces sur le dessus du genou de part et d'autre de la rotule. Les pouces restent fixes.
- Ouvrez les mains pour étirer l'arrière du genou. Les doigts partent en éventail de chaque côté, tandis que les pouces restent calés de part et d'autre de la rotule.
- Refaites ce mouvement ample et profond de l'éventail 10 fois.

5 – Écartez les jumeaux

- Même position de départ (genou à 90°, pouces de part et d'autre de la rotule, la pulpe des autres doigts sous la face arrière du genou)
- Vous refaites le même mouvement d'éventail mais en mouvement vers le bas cette fois-ci. Il s'agit là d'écarter les deux muscles jumeaux du mollet l'un de l'autre pour aérer toute cette partie (ce qui ouvre et libère la circulation le genou vers le bas).
- Descendez ainsi jusqu'au talon d'Achille (en se penchant en avant)
- Refaites lentement au moins trois fois cette descente en empoignant généreusement les deux jumeaux et en appréciant le bien-être et la sensation de légèreté que cela procure.

6 – Percussions sur Zu San Li (E36)

- Comme indiqué sur le dessin, ce point important se situe à une traversée de main sous la rotule dans la gouttière à l'extérieur du tibia.
- Faites des percussions avec votre poing fermé sur ce point pendant 15 secondes. Il permet de relancer la circulation dans les jambes et tonifie également l'ensemble du corps (point de tonification générale)



7 – Refaites l'ensemble de ces exercices pour l'autre genou.