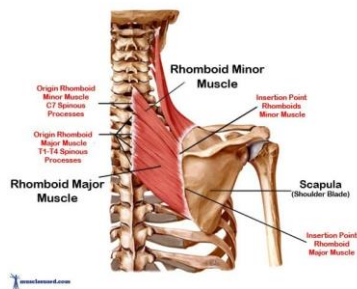


Épaule partie 8: Les rhomboïdes.

Article publié le 24 avril 2017

Ah ce fameux point entre les omoplates (scapulas)! Mais pourquoi? C'est une question de posture! Le but n'est pas de pousser les épaules vers l'arrière mais de coller les omoplates. Impossible ou trop timide de se donner plus de prestance?

Ces rhomboïdes comportent 2 parties: le petit et le grand. Dans ma pratique, le petit est majoritairement en souffrance et quand le grand est lui aussi hypertendu, c'est l'agonie!



<https://famiglia-angeli.com/fr/symptoms/199-how-to-treat-rhomboid-muscle-pain.html>

On peut se soulager en faisant la posture de l'enfant avec les bras vers l'avant. On respire à fond et on essaie d'aller plus loin vers l'avant tout en restant assis sur les talons. Aussi, la posture de yoga chat-vache, tout en collant les omoplates sur l'inspiration, permet une musculation légère des rhomboïdes en plus de redonner de la souplesse et de l'amplitude à la respiration.



<https://www.yogajournalfrance.fr/posture-de-lenfant/>

Si vous êtes à 2 (je n'ai pas trouvé d'image pour le montrer), je vous recommande de placer votre bras à 90° derrière votre dos pour faire ressortir la scapula. Votre PARTENAIRE n'aura qu'à faire des pressions sur le long du bord interne de l'omoplate.

Alors, soyez fier (fière) et redressez-vous!