

	BAS DU CORPS 2.1 Grand fessier et piriforme		Auto Massage
Contre-indications	-Ostéoporose sévère, fracture -Processus inflammatoire aigue, arthrite rhumatoïde, ostéomyélite -Eczéma, psoriasis, plaie ou lésion de la peau -Phlébite, artériosclérose -Hématome -Diabète -Cancer <i>+ CI relative : grossesse</i>		
Recommandations générales	Installation confortable adaptée au pratiquant		Manœuvres lentes
Régions du corps	Haut du Corps		
	Bas du Corps		
Techniques	 Pressions	 Manœuvres en Aller-Retour	Durée
	 Manœuvres Circulaires	 Relâchement complet via respiration	8 à 10 cycles respiratoires
Situations	Avec une balle ou un rouleau - Assis de $\frac{3}{4}$ « sur une fesse »  Attention si sciatique		
Options	Option 1 : Avec une barre de massage En technique directe Option 2 : Avec un ballon <i>Avantage : Installation (beaucoup) plus stable si public avec déficit d'équilibre</i> - Debout contre un mur en étant de $\frac{3}{4}$		