



Aïki-Taïso

FICHE PRATIQUE

ASSOUPPLISSEMENT DES CHEVILLES ET AVANT-PIEDS

Fiche proposée par Marc Riebert, ostéopathe – Octobre 2025

Propos introductifs

En réflexologie plantaire, l'avant du pied (notamment n°1) correspond à la tête + l'axe du cou avec les vertèbres dorsales (ou thoraciques) : **améliorer ses pieds/orteils améliore donc la position de la tête.**

Ce travail est aussi important pour ceux qui ont tendance à avoir les pieds plats (ou effondrés), ce qui correspond à un effondrement du sacrum et donc à une mauvaise posture du bassin.

Un effondrement de la voûte interne (il y a aussi une voûte externe et antérieure moins connue) est signe que le poids (descente de charge du corps) est trop en dedans, les genoux ont tendance à se rapprocher et le sacrum à basculer vers l'avant ; il devient alors difficile de tenir droit.



Les pieds trop creusés au niveau de la voûte externe sont plus rares.



Assouplissements des chevilles de l'avant-pied

Pendant l'exercice où l'on tourne nos chevilles (assis avec un genou fléchi), tenir fermement le tibia et le péroné au-dessus des malléoles afin d'être précis sur la zone mobilisée :



Assouplissement de l'avant-pied

- Vers l'extérieur :**



Tenir fermement la colonne du gros orteil avec une main et le métatarse du petit orteil (colonne n°5) avec l'autre, dans un mouvement de rotation externe.



- Vers l'intérieur :**



L'ongle du pouce au niveau de l'ongle du gros orteil, le pouce suit ainsi la colonne du n°1, les doigts enlacent le pied en attrapant les métatarses n°4 et n°5.

Le pouce de l'autre main se place sur le pouce de la première main, ce couple de main provoque ensemble une rotation interne.

La partie charnue du pouce se trouve donc sur la bosse, souvent appelée « coup de pied », base du métatarse n°1, c'est là que s'applique la force de rotation.