

Les balles thérapeutiques

Jill Miller, fondatrice de la méthode *The Roll Model*®, et son équipe, ont conçu et produit des balles aux propriétés pouvant travailler efficacement et sécuritairement les nombreuses couches de tissu (épiderme, fascias superficiels, fascias transitoires, fascias profonds, périostes) et les différents types de tissu (muscles, tendons & ligaments, capsules articulaires).

Plusieurs types de balles sont disponibles en magasin, notamment dans les sections de sport, pourtant ces balles n'ont pas toutes les propriétés idéales pour l'automassage. Il est bien de réaliser que les balles de tennis, les balles de raquette, ou encore celles de golf, ne sont ni conçues ni destinées à masser des tissus souvent délicats et sensibles, elles ne sont pas faites non plus pour supporter le poids du corps. Aussi, les quelques outils que l'on trouve sur le marché pour l'automassage, comme les balles et les outils en bois, sont souvent trop dure ou trop lisse. Quant aux tapis et rouleaux de massage, ils peuvent être utiles pour masser globalement une zone, mais sont trop volumineux pour un travail ciblé sur les points gâchettes ou les tissus profonds.

Au fil des années, dans le cadre de différentes formations, j'ai exploré des formules d'automassage, parfois avec rouleaux en mousse, parfois avec des balles de tennis et autres balles plus molles (du Dollorama!), à mon humble avis, les balles thérapeutiques *Yoga Tune-Up* utilisées dans la méthode *The Roll Model*®, sont les plus efficaces, les plus sécuritaires et celles qui offrent le plus de possibilités de techniques d'automassage. Mon expérience personnelle et les témoignages que j'ai reçus de plusieurs élèves qui les utilisent, m'amène à fortement vous les recommander, comme dit l'adage : "Les essayer c'est les adopter." . Bien sûr, la responsabilité vous revient quant aux types de balles que vous choisirez d'utiliser pour les séquences d'automassage offertes sur cette plateforme.

Où se procurer des balles

Vous pouvez vous procurer les balles d'automassage sur ma BOUTIQUE en ligne. Ramassage possible à mon domicile à Longueuil (sans frais) ou possibilité de livraison (au Québec seulement avec un frais supplémentaire de \$10).

Propriétés des balles de thérapie *Yoga Tune-Up*

- **Adhérence:** les balles ont une texture adhérente. Elles s'agrippent à la peau, favorisant le glissement des couches de tissu sous la peau lors du massage.
- **Densité & flexibilité:** les balles sont à la fois denses et flexibles. Ce précieux mélange permet aux tissus d'absorber la pression, la pénétration dans les tissus est mieux ciblée et s'ajuste au contour des os.

- **Transportabilité:** les balles ne prennent pas beaucoup d'espace, elles peuvent nous accompagner au boulot ou en voyage afin de profiter des bienfaits qu'elles nous procurent en tout temps et en tous lieux.

Format des balles

La méthode *The Roll Model* utilise jusqu'à 4 formats de balles pour l'automassage, chacune produit une pression différente et certaines sont plus appropriées pour masser des zones spécifiques du corps.

Les 4 formats et leur valeur comparative de pression

- **Balles originales *Yoga Tune-Up*:** équivaut à la pression d'un pouce
- **Balles *Yoga Tune-Up PLUS*:** équivaut à la pression d'un coude
- **Balle *ALPHA*:** équivaut à la pression d'un poing
- **Ballon *COREGEOUS*:** équivaut à la pression d'une main.

Les balles originales *Yoga Tune-Up*

Balles thérapeutiques de format régulier d'environ 6 cm de diamètre (un peu plus petit qu'une balle de tennis). Elles viennent en paire dans un petit sac, très utile pour certaines séquences d'automassage où l'on travaille avec les deux balles combinées. L'ensemble du corps peut profiter d'un massage avec ces petites balles, elles sont idéales entre autres pour trouver et relâcher les points gâchettes et pour masser les pieds, les mains, les bras et le visage.

Les balles *Yoga Tune-Up PLUS*

Balles thérapeutiques de format un peu plus grand que les balles originales, d'environ 7 cm de diamètre (un peu plus gros qu'une balle de tennis). Elles viennent aussi en paire dans un petit sac. Plus souvent utilisées par les athlètes et les personnes de forte corpulence.

La balle *ALPHA*

La balle *ALPHA* mesure environ 9 cm de diamètre (la grosseur d'un pamplemousse). De même texture que les balles *Yoga Tune-Up* originales & Plus, elle est idéale pour les régions des hanches, du dos, des cuisses et des fessiers.

Le ballon *COREGEOUS*

Le ballon d'automassage *Coregeous* a une texture très adhérente, idéale pour un dégagement global des tissus myofasciaux. Sa souplesse est parfaite pour masser les zones plus délicates comme le plancher pelvien, l'abdomen, la poitrine, la cage thoracique, le cou et la nuque. Le ballon peut être gonflé à la densité voulue selon les besoins, il mesure environ entre 15 et 20 cm.

Entretien des balles

Les balles originales *Yoga Tune-Up*, les balles *Plus* et la balle *Alpha* ont une bonne densité à l'achat, avec le temps et surtout à force de les utiliser, elles deviennent de plus en plus flexibles, ce qui est favorable pour masser les zones plus sensibles et délicates. Avec le bon entretien, elles peuvent conserver une bonne durée de vie. La façon de reconnaître qu'une balle n'est plus "viable" est lorsqu'elle ne retrouve plus sa forme ronde après y avoir exercé une pression.

Voici un petit guide d'entretien simple:

- Éviter d'exposer les balles au soleil de façon prolongée.
- Éviter de laisser les balles à une chaleur excessive (comme dans la voiture une journée chaude d'été).
- Éviter de tremper les balles dans l'eau longtemps.
- Nettoyer les balles avec un chiffon humide ou avec un produit de nettoyage doux et naturel. Nettoyer les balles avant la première utilisation et par la suite au besoin.