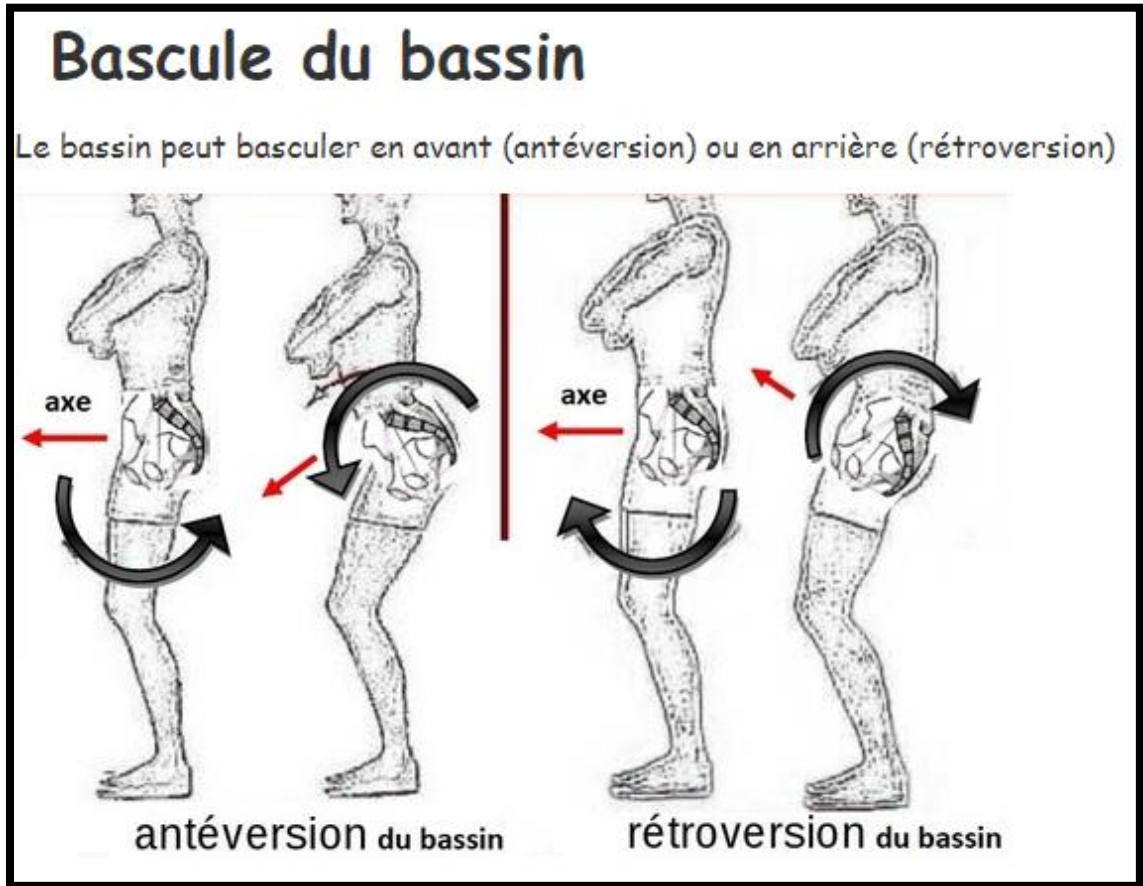


LES POSITIONS DU BASSIN

Le bassin peut prendre 3 positions :

1. Antéversion du bassin
2. Rétroversion du bassin
3. Position neutre



ANTÉVERSION DU BASSIN

- Le bassin bascule vers l'avant
- Le poids du corps se déplace vers l'avant (changement du centre de gravité)
- La position du bas du dos (lombaires) est cambrée (hyperlordose), ce qui raccourcit le bas du dos
- La position du cou (cervicales) est cambrée, ce qui le raccourcit
- Le pubis est positionné vers l'arrière
- Les fesses sortent vers l'arrière
- Le ventre avance vers l'avant
- Les épaules se positionnent vers l'avant et le menton avance

Effets :

- Relâchement des muscles de l'abdomen
- Contraction du diaphragme; la respiration thoracique est restreinte
- Contraction des muscles des lombaires et du cou dont compression des vertèbres lombaires et cervicales
- Le bas du dos n'est pas soutenu par les muscles de l'abdomen ce qui le rend instable
- Les muscles du plancher pelvien tirent vers le rectum

RÉTROVERSION DU BASSIN

- Le bassin bascule vers l'arrière
- Le poids du corps se déplace vers l'arrière (changement du centre de gravité)
- Le bas du dos s'arrondit
- Le pubis est positionné vers l'avant
- Les fesses sont rentrées
- Le ventre est rentré
- Les épaules reculent vers l'arrière
- Les omoplates sortent dans le dos
- Le menton se rapproche du corps

Effets :

- Compression des poumons, du cœur et du diaphragme
- Efface les courbures naturelles du cou et du bas du dos
- Accentue la courbure thoracique (milieu du dos) et crée une cyphose
- Les muscles du plancher pelvien tirent vers l'avant

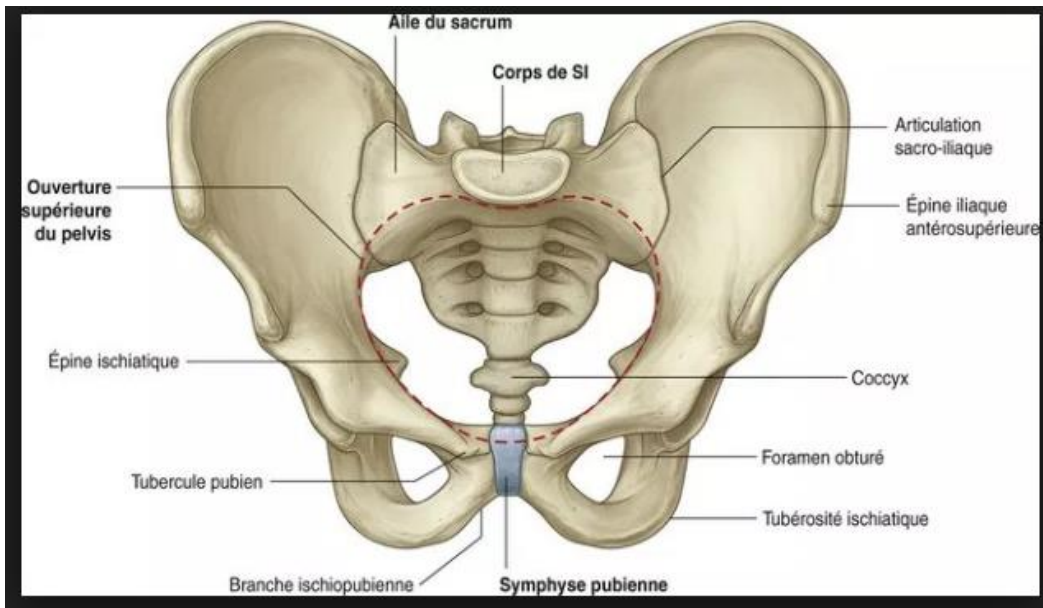
POSITION NEUTRE

- Le bassin est positionné ni trop vers l'avant, ni trop vers l'arrière, de façon à préserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale (cervicales, dorsales et lombaires).
- Le sacrum est en position verticale en station debout et assise. En posture couchée, le milieu du sacrum est déposé sur le sol.
- La symphyse pubienne (pubis) et les épines iliaques (os des hanches) sont positionnés sur un même plan : triangle formé par le pubis et les os des hanches.
- Les épines iliaques sont au même niveau.

La position neutre du bassin permet de :

- Préserver les courbures naturelles du dos : cervicales, dorsales et lombaires.
- Distribuer le poids du corps de façon à ce que les muscles, les ligaments et les surfaces articulaires du dos subissent une tension minimale
- Relâcher le diaphragme donc la respiration est libre
- Déposer les muscles du plancher pelvien et place les organes au point neutre.

LE BASSIN

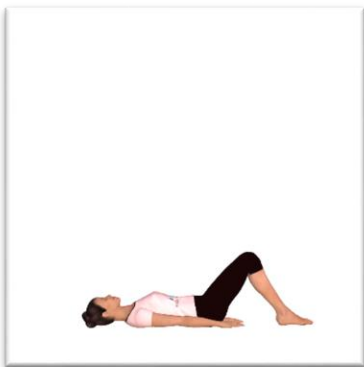


Identifiez sur votre corps les repères anatomiques suivants :

- Le sacrum
- Coccyx
- Épines iliaque
- Symphyse pubienne (pubis)
- Tubérosités ischiatiques (ischions ou os des fesses)

Postures permettant de trouver la position neutre du bassin

Variation 1 : Ardha Savasana



S'allonger sur le dos avec les jambes pliées, pieds largeur des hanches et parallèles. Placer le milieu du sacrum, le milieu du dos et l'arrière de la tête sur le sol et diriger le coccyx vers les talons.

Placer le bassin neutre.

Attention à ne pas lever les côtes et à garder les épines iliaques et la symphyse pubienne sur le même plan.

L'exercice peut aussi se faire 2 par 2. Une partenaire met la main sur les lombaires de l'autre pour s'assurer que les lombaires demeurent au neutre. On doit garder un sillon au niveau de la colonne vertébrale. Ceci aide l'élève à positionner sur le même plan la symphyse pubienne et les épines iliaques.

Variation 2 : Tadasana



Se placer en Tadasana, les pieds largeur des hanches et parallèles.

Plier légèrement les jambes.

Faire une antéversion du bassin et ensuite faire une rétroversion du bassin plusieurs fois de suite.

Trouver la position qui se situe entre les deux qui vous permet de ramener l'os du pubis et les os des hanches sur un même plan (triangle pubis et os des hanches).

Dans cette position, le pubis et les os des hanches se dirigent vers l'avant. Les os des hanches sont à la même hauteur (au même niveau).

Variation 3 : Utthita Hasta Padasana



Faire les mêmes actions que dans la posture Tadasana.