



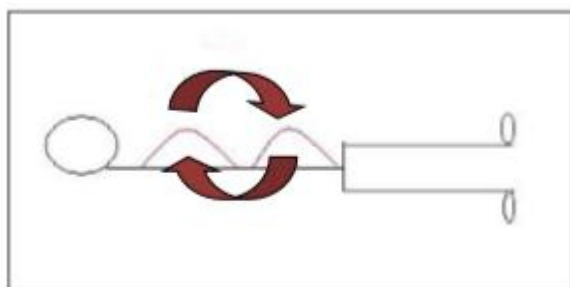
Relaxation et étirement du plancher pelvien

Exercices de respiration et de relaxation

Tous les exercices présentés ici activent et détendent le diaphragme, qui est étroitement lié au plancher pelvien. Fais les exercices lentement au début, car la respiration profonde peut provoquer une légère sensation d'étourdissement en raison de l'apport accru d'oxygène.

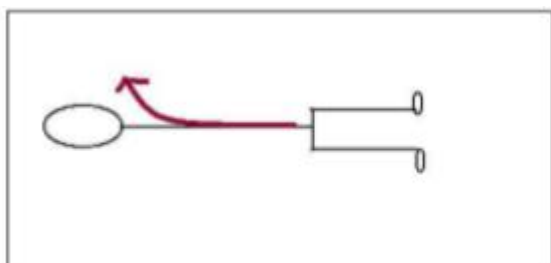
La balance

Une main sur la poitrine, l'autre sur le ventre. Fais passer l'air de la poitrine vers l'abdomen. Dans la première phase, respire par la cage thoracique, ce qui lui permet de s'élargir et de se soulever, et en même temps rentre le ventre. Dans la deuxième phase, pousse doucement l'air dans la cavité abdominale, la cage thoracique s'abaissera alors.



La vague

Allonge-toi sur le dos, les jambes relevées. Comme une vague aspirée de la plage à la mer, dans un mouvement de flux et de reflux, tire le ventre du dessus de l'os pubien vers la cage thoracique puis relâche doucement. Au début inspire lors de l'exercice. Lorsque l'exercice te semble plus facile, expire et effectue 1-2 mouvements avec les poumons vides.



La Balle

Rentre le ventre puis relâche-le. Le mouvement le plus important est de rentrer le ventre, puis de "lâcher prise", pas de pousser.



Expirer / Aspirer / sous-vide

En expirant, évacue l'air de l'abdomen et une fois cela fait, plaque l'abdomen au sol, en direction du dos et vers la tête pour créer un vide.



Étirement (Stretching)

Si tu ressens des douleurs dans l'articulation de la hanche, ne fais pas de rotations trop grandes ou ne fais pas les exercices douloureux.



Genoux vers la poitrine

Allonge-toi sur le dos et commence jambes allongées. Plie un genou contre ta poitrine. Maintiens cet étirement pendant 30 secondes et respire profondément par le ventre. Alterne jambe droite et jambe gauche.

Genou tiré vers l'épaule opposée

Allonge-toi sur le dos. Prends ton genou gauche plié en direction de la poitrine et amène-le en diagonale vers l'épaule droite opposée. Maintiens l'étirement pendant 30 secondes. Respire calmement. Répète l'exercice avec l'autre jambe.



Genoux et pieds en l'air (étirement fessier)

Allonge-toi sur le dos et pose tes pieds au sol. Saisis ton pied droit et place-le sur ton genou gauche. Tire ensuite le genou gauche vers la poitrine, les deux mains enlaçant ta cuisse. Maintiens cet étirement pendant 30 secondes. Respire calmement. Fais l'exercice en alternance côté droit et côté gauche.



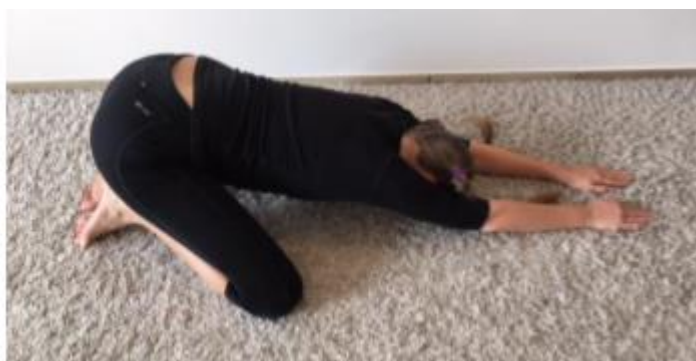
Les genoux dans la main (étirer le dos en diagonale)

Allonge-toi sur le dos. Plie le genou gauche et amène-le en croix près de la main droite. La main reste sur le genou qui est au sol pendant 30 secondes tandis que tu respirez calmement par le ventre. Répète l'exercice de l'autre côté.



Posture de l'enfant

Mets-toi à genoux et mains à terre, incline ton thorax et détends les muscles fessiers jusqu'aux talons. Écarte les genoux et rapproche les pieds tout près l'un contre l'autre. Maintiens cet étirement pendant 30 secondes et respire profondément par le ventre. Tu peux poser ta tête sur le sol.

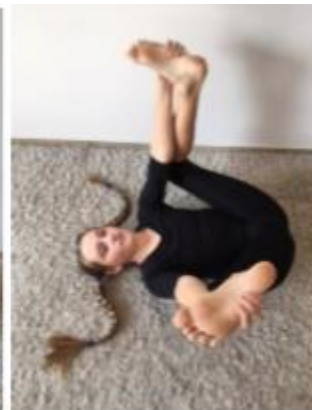
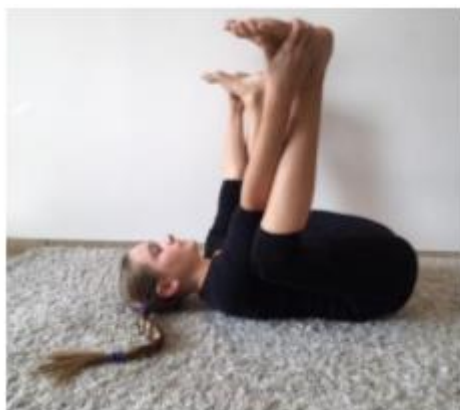


Posture de la grenouille

Couchée sur le dos, plantes des pieds en contact. Les genoux tombent de chaque côté. Tire lentement tes pieds en direction des fesses aussi haut que possible. Reste dans cette position pendant 30 secondes. Respire profondément par le ventre.

Heureux bébé

Allongée sur le dos, place tes genoux vers le côté et attrape l'extérieur de tes pieds avec tes mains. Écarte les genoux et tire doucement. Maintiens la position pendant 30 secondes. N'oublie pas de respirer doucement par le ventre.



Grenouille détendue

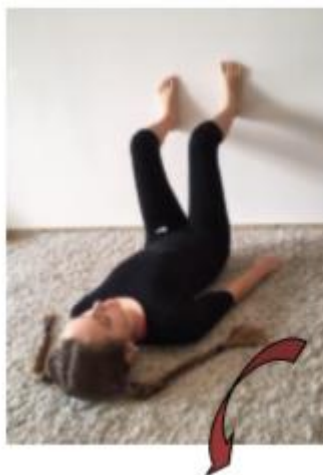
Accroupie, prends appui sur tes mains et tes pieds. Laisse tes fesses se poser sur le sol entre tes talons. Utilise tes coudes pour écarter doucement tes genoux. Maintiens une légère pression pendant 20 secondes. Respire calmement par le ventre.

Cet exercice n'est pas optimal pour les genoux. Si tu as des problèmes avec tes genoux, évite cet exercice.



Soulever le bassin

Allonge-toi sur le dos près d'un mur. Pose tes avant-bras confortablement. Place tes pieds contre le mur. En inspirant lentement, place tes bras au-dessus de ta tête et en expirant, ramène tes bras près de ton corps. Ensuite, soulève doucement le bassin pendant que tu inspires, et fais une légère torsion avec la colonne lombaire. Repose le bas du dos en expirant.



Se lever correctement



Position correcte lorsqu'on se lève

Quand on se lève d'une chaise, il faut faire attention à la position du dos. Garde le dos droit. En expirant, pousser les fessiers vers le haut.

Changement de position lorsqu'on est assis / soulever correctement un objet



Lorsque nous changeons de position assise ou que nous transportons des objets lourds, nous devons imaginer avoir un triangle (jaune) entre la branche ischio-pubienne, le pubis et le coccyx et avoir la sensation de soulever le poids avec l'aide de l'expiration.

Association Lichen Scléreux,

Octobre 2018

Traduction AB/ GP, novembre 2019