

FICHE ANATOMIQUE : l'axe crânio-sacré



L'occiput
(os du crâne)

Cervicales

7 vertèbre cervicales

Dorsales

12 vertèbres dorsales

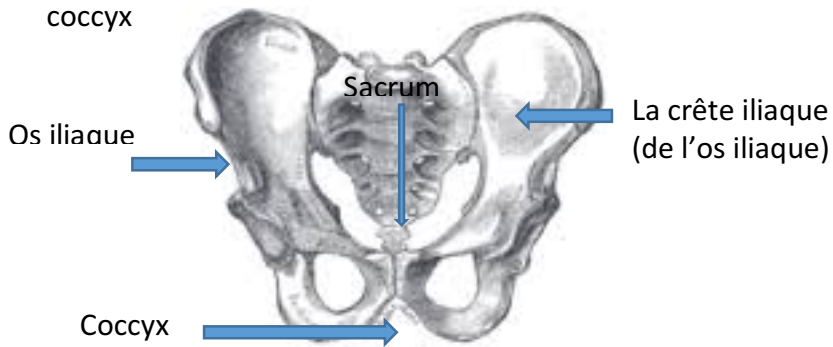
Lombaires

5 vertèbres lombaires

Sacrum

Coccyx

Le bassin est composé des 2 os iliaques, du sacrum et du coccyx

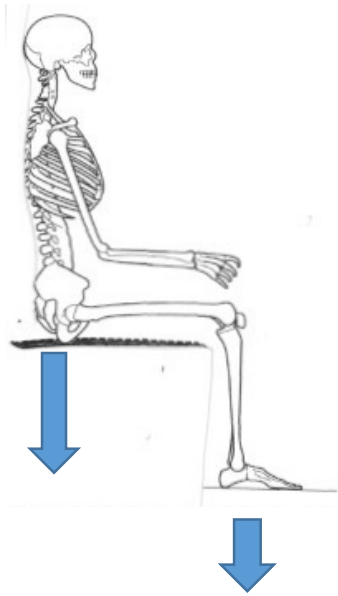


↑
L'ischion (partie inférieure
de l'os iliaque)

Le bassin
Vue de face

Le bassin
Vue de dos

Atelier Bien-être du dos®
FICHE ANATOMIQUE : les appuis en position assise

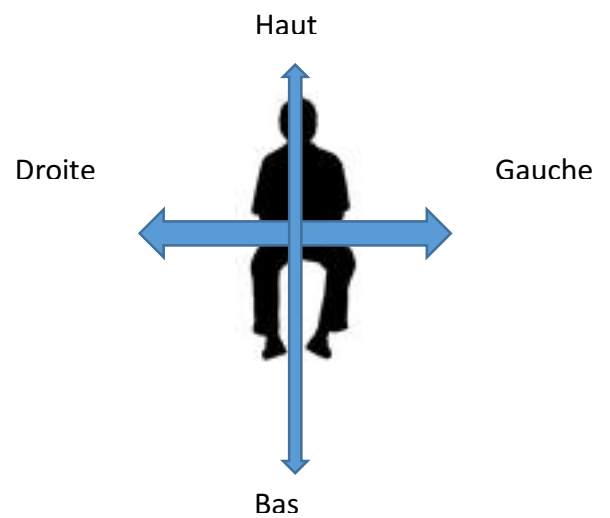
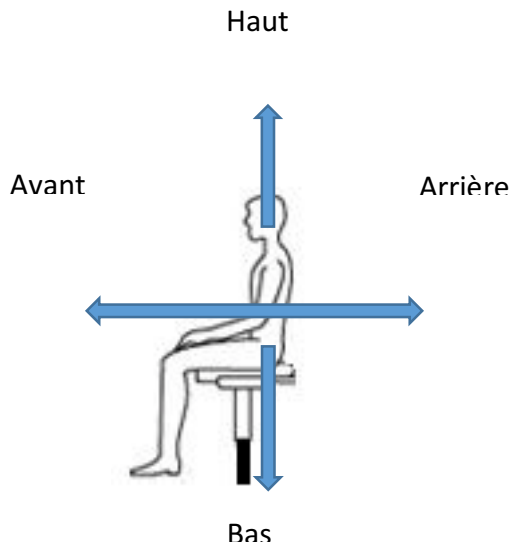


Nous sommes assis sur les **ischions**
avec deux autres appuis : les pieds

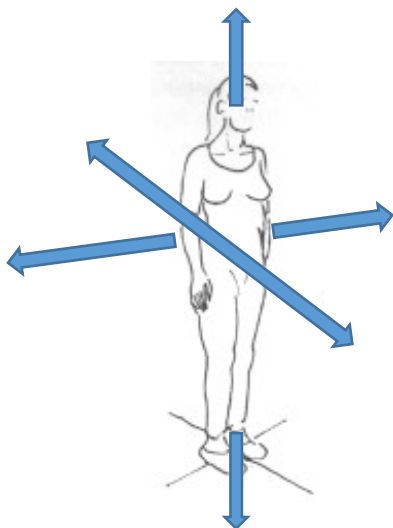
Atelier Bien-être du dos®
FICHE COMPRÉHENSION : les 6 directions de base

Avant/arrière
Gauche/droite
Haut/bas

Assis :



Debout :



Nous allons faire les exercices selon les 6 orientations : vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite, vers la gauche, vers le haut, vers le bas.

Atelier Bien-être du dos®
FICHE COMPRÉHENSION : Intention directionnelle linéaire
Exercices de gymnastique sensorielle

Le mouvement linéaire avant/arrière est le premier mouvement que nous allons explorer. Mouvement important car il est la base de la stabilité dynamique de la colonne vertébrale.

Cet exercice commence par une **intention directionnelle** de faire **un mouvement linéaire** avant ou arrière.

Qu'est-ce qu'une intention directionnelle ?

C'est une intention de faire un mouvement dans une direction ou une autre.

Qu'est-ce qu'une intention directionnelle linéaire ?

Lorsque nous souhaitons prendre un objet, nous l'observons et nous déclenchons alors une intention d'aller le saisir. Observez-bien cette intention, elle est linéaire parce que le chemin le plus économique et le plus court pour notre corps est la ligne droite. Nos gestes et nos articulations s'organisent et évoluent alors pour exécuter un trajet linéaire entre nous et l'objet. Il est donc plus pertinent de rééduquer ou d'éduquer nos gestes avec des intentions directionnelles linéaires car elles réactivent un schéma corporel correspondant aux gestes fonctionnels de la vie courante.

Pourquoi le mouvement est-il réalisé avec lenteur ?

La lenteur permet de ressentir son corps durant la réalisation du mouvement. Elle offre le temps nécessaire pour sentir ce qui se passe au sein de l'action, de conscientiser le geste du début à la fin.

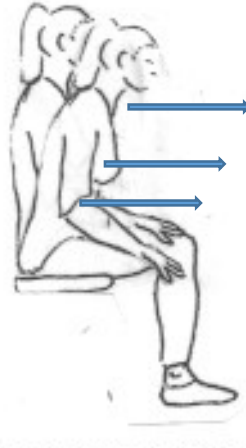
Si une douleur ou un inconfort surviennent lors du déroulement du mouvement, la lenteur permet de s'arrêter instantanément et d'ajuster l'action, ce qui n'est pas le cas dans une action rapide.

Enfin on est souvent soumis à exécuter les gestes de la vie quotidienne à grande vitesse et forte pression ce qui nous déconnecte quelque part de nous même. La lenteur permet ici de se poser le temps de l'exercice, de reconnecter sa sensation intérieure, de prendre son temps...

Atelier Bien-être du dos®
FICHE PRATIQUE : Le mouvement linéaire avant



Point neutre



Mouvement linéaire avant

Essayez-vous sur un tabouret ou une chaise (non adossé).
Les pieds bien posés au sol. Les mains posées sur les cuisses.

Lorsque vous êtes assis, les deux points de contact sur la chaise ou le tabouret sont les ischions. Rappelez-vous que ce sont les deux extrémités des deux os iliaques.

Le 1^{er} mouvement va être un mouvement lent vers l'avant, sentez les deux appuis sur les ischions. Yeux ouverts ou fermés, comme vous voulez.

En appuyant légèrement sur les ischions, vous vous propulsez avec lenteur en avant dans **un** mouvement linéaire avant. Vous constatez que vous vous rapprochez du mur en avant de vous.

Sentez vos crêtes iliaques qui s'engagent en avant et l'ensemble de votre colonne vertébrale, du haut en bas qui progresse aussi en avant. Pour vérifier vous pouvez aussi mettre vos mains sur vos crêtes iliaques (c'est ce qu'on appelle couramment la taille).

Détails : le haut de votre sacrum avance, votre coccyx recule. Essayez de sentir ces deux mouvements inverses.

Puis sentez progressivement que vous « rentrez dans vos appuis » : vous ressentez le poids de votre corps « peser » dans vos pieds.

En bout de course du mouvement, faites un point d'arrêt et respirez 3 fois pour faire « travailler » votre corps et laisser se détendre les chaînes musculaires ainsi sollicitées.

Atelier Bien-être du dos®

FICHE PRATIQUE : Le mouvement linéaire arrière

Puis repartez-en arrière. Appuyez maintenant légèrement sur vos pieds afin de donner des appuis à votre mouvement arrière. Reculez dans un mouvement linéaire arrière. Faites-le très lentement.

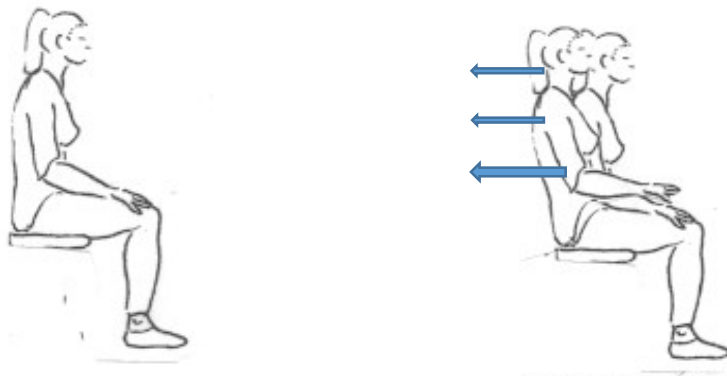
Sentez toute votre colonne vertébrale qui recule. Vous arrivez au centre, à votre point neutre : c'est-à-dire à l'endroit où vous êtes ni en avant, ni en arrière. Continuez à reculer, vous sentez maintenant vraiment la sensation du mouvement arrière. L'allez pas trop loin dans l'amplitude du mouvement, rappelez vous que ce n'est pas l'amplitude qui compte mais la qualité du mouvement. Restez confortable dans ce mouvement arrière, n'aller pas dans le déséquilibre. Prenez le temps nécessaire.

Anatomiquement vos crêtes iliaques progressent en arrière, votre sacrum descend.

Puis, arrêtez-vous là où vous sentez que c'est bon pour vous et respirez tranquillement et en conscience plusieurs fois.

Puis repartez lentement en avant en vous propulsant avec l'appuis des ischions.

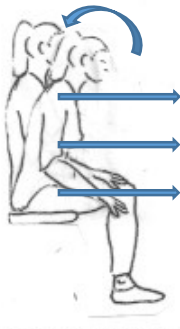
Faites ce mouvement linéaire avant/arrière 3 fois. Rappelez-vous que le qualitatif prime sur le quantitatif. Au fur et à mesure les mouvements deviennent plus faciles, plus fluides, les appuis sont de plus en plus présents, votre colonne et votre corps se relaxent et s'équilibrent.



Atelier Bien-être du dos®
FICHE PRATIQUE : évolution du mouvement avant/arrière

En mouvement linéaire avant : dos creux.

Avancez en mouvement linéaire et maintenant sentez vos omoplates qui se resserrent progressivement, elles se rapprochent de votre colonne vertébrale, très exactement de vos dorsales, et en même temps sentez vos clavicules s'ouvrir pendant que votre colonne vertébrale fait progressivement une extension (dos creux). Ne forcez pas, le mouvement d'extension de votre colonne et la bascule du bassin sont uniquement la conséquence du mouvement linéaire avant.



Arrêtez-vous en bout de course du mouvement avant, respirez 2 ou 3 fois et laissez vos respirations réguler et relâcher votre dos.

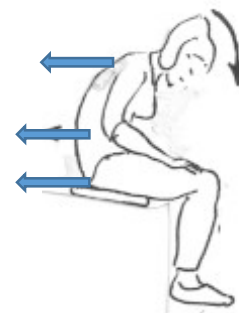
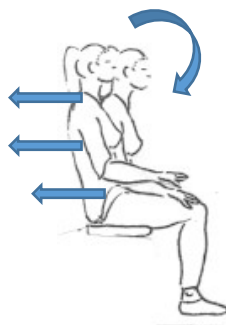
En mouvement linéaire arrière : dos rond.

Puis prenez appui au niveau de vos pieds - mettez votre conscience dans vos voûtes plantaires- appuyez progressivement et débutez le mouvement linéaire arrière. La sensation de vos appuis se prolonge dans vos jambes et votre colonne. Reculez dans un mouvement linéaire arrière. Faites-le très lentement.

Sentez progressivement vos omoplates s'écarter et s'éloigner de vos vertèbres dorsales. Puis sentez le moment où vous passez dans votre centre, après celui-ci vous n'êtes plus dans le mouvement linéaire arrière de retour du mouvement avant mais bien dans le mouvement linéaire arrière avec une sensation d'aller vraiment en arrière.

Durant ce trajet votre colonne qui s'arrondit progressivement : dos rond.

Puis « poussez » légèrement sur les ischiens pour prendre appui et vous propulsez dans votre mouvement avant. Revenez au point neutre.



Atelier Bien-être du dos®

FICHE PRATIQUE : évolution du mouvement : respiration /bras/sensation

Evolution respiratoire :

Inspirez sur toute la durée du mouvement avant.
Expirez sur toute la durée du mouvement arrière.
Respirez 3 fois durant les temps d'arrêt

Evolution de l'exercice avec les bras :

Durant le mouvement avant, les bras font une extension arrière.
Durant le mouvement arrière les bras font une flexion avant.
Pour obtenir une bonne coordination, dès que la colonne part en avant ou en arrière, les bras démarrent en même temps (en arrière ou en avant)

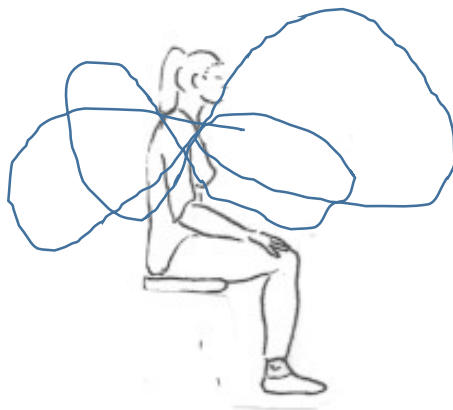
Evolution de l'exercice par rapport à la sensation.

Avancez en mouvement linéaire juste une certaine amplitude : celle que vous « sentez » être bien pour vous. Avec un peu d'entraînement, votre corps vous indique clairement où vous devez vous arrêter. Pendant le temps qui dure le point d'arrêt, respirez plusieurs fois et sentez le « bon » moment pour vous de repartir en arrière. C'est une manière d'écouter et de respecter ses sensations corporelles.

Evolution de l'exercice en Mouvement Multidirectionnel :

Après cet exercice avant arrière, revenez au point neutre.
Puis laissez votre corps décider pour vous et sentez dans quelle direction il souhaite aller. Ne réfléchissez pas, allez-y ! Si vous ne sentez pas dans quel sens il commence, choisissez une orientation au hasard. Puis laissez-vous guider par votre intuition.
De temps en temps stoppez le mouvement, si possible là où vous le sentez, là où votre corps vous l'indique et respirez au sein même de cet arrêt. Puis repartez.
Faites cet exercice quelques minutes et revenez au point neutre.
Puis fermez les yeux et sentez la modification de votre sensation corporelle.

Cet exercice permet au corps de choisir lui-même les orientations dont il a besoin pour s'autoréguler.



Mouvement
multidirectionnel