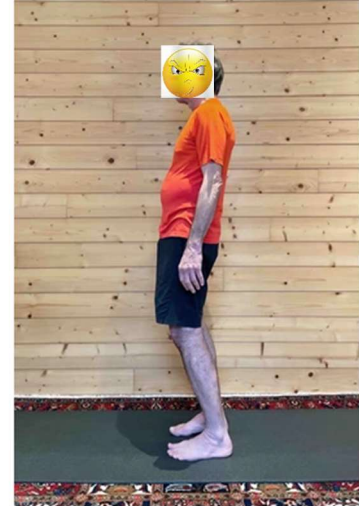


## PLACEMENT BASSIN ET LOMBAIRES EN YOGA

### DIVISIONS ET POLÉMIQUES :

Quelques soient les domaines : Yoga, Pilates, kinésithérapie, musculation, sport, haltérophile, pratiques corporelles... La question du placement du bassin et de la zone lombaire est centrale, fait débat et est source de polémiques.

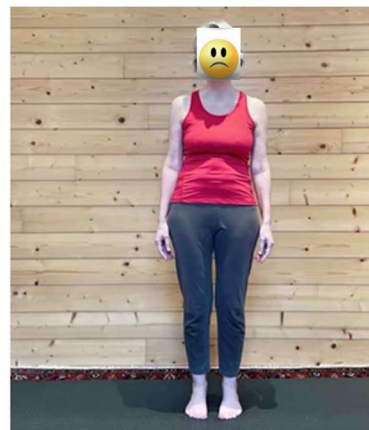
**1/ BASSIN EN RÉTROVERSION ET LOMBAIRES EN FLEXION : Ci-dessous nous vous présentons 3 variantes de placement du bassin en rétroversion et les lombaires en flexion qu'il est courant de voir chez certaines personnes**



**Que remarque t'on ???**

- poids du corps sur l'avant-pied,
- voûtes plantaires affaissées,
- bassin en avant,
- lombaires en flexion,
- ventre sorti,
- périnée contraint par la pression du ventre,
- cyphose dorsale,
- cage thoracique affaissée,
- respiration paradoxale,
- épaules enroulées
- poitrine tombante,
- hyperlordose cervicale
- menton en avant
- mandibule rétractée.

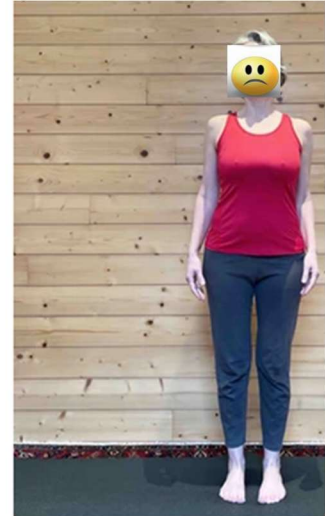
Autre sujet ci-dessous : le bassin en rétroversion et les lombaires en flexion, notez les fessiers en "goutte d'eau" en (1-d), la largeur des cuisses en (1-f), l'attitude affaissée amenant un véritable effondrement psychique et une respiration déficiente nécessitant souvent une respiration buccale pour compenser l'effort induit. Cela peut faire sourire mais combien de personnes se tiennent malheureusement ainsi...



**CONCLUSION : Le placement du bassin en rétroversion est un mouvement pathologique.**

## 2/ BASSIN EN HYPER-ANTÉVERSION

>>>>> Encore une attitude courante chez nos contemporains, l'hyper-antéversion.



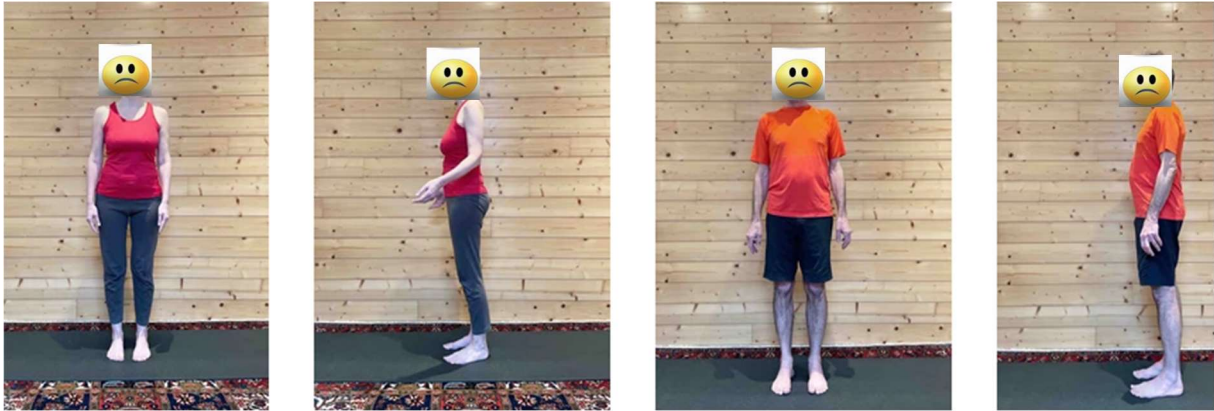
Le détail :

- cage thoracique projetée,
- cambrure haute dorso-lombaire,
- impression de "garde à vous",
- respiration bloquée au niveau de l'épigastre, l'expansion de la cage thoracique dans le dos à l'inspiration ne peut pas se produire,
- rengorgement (double-menton)...

Le placement du bassin en hyper-antéversion est aussi pathologique au même titre que la rétroversion. Il s'agit d'une antéversion se déclenchant prématurément à cause du raccourcissement de la chaîne antérieure provoquant une cambrure haute dorso-lombaire. La chaîne musculaire antérieure est trop rétractée, cela concerne notamment les muscles de l'avant de la cuisse les quadriceps.

### 3/ BASSIN EN ANTÉVERSION, LORDOSE LOMBAIRE RESPECTÉE ET POSTURE DE L'APLOMB

Voici la posture de l'aplomb que nous recommandons, le bassin en antéversion et la lordose lombaire respectée

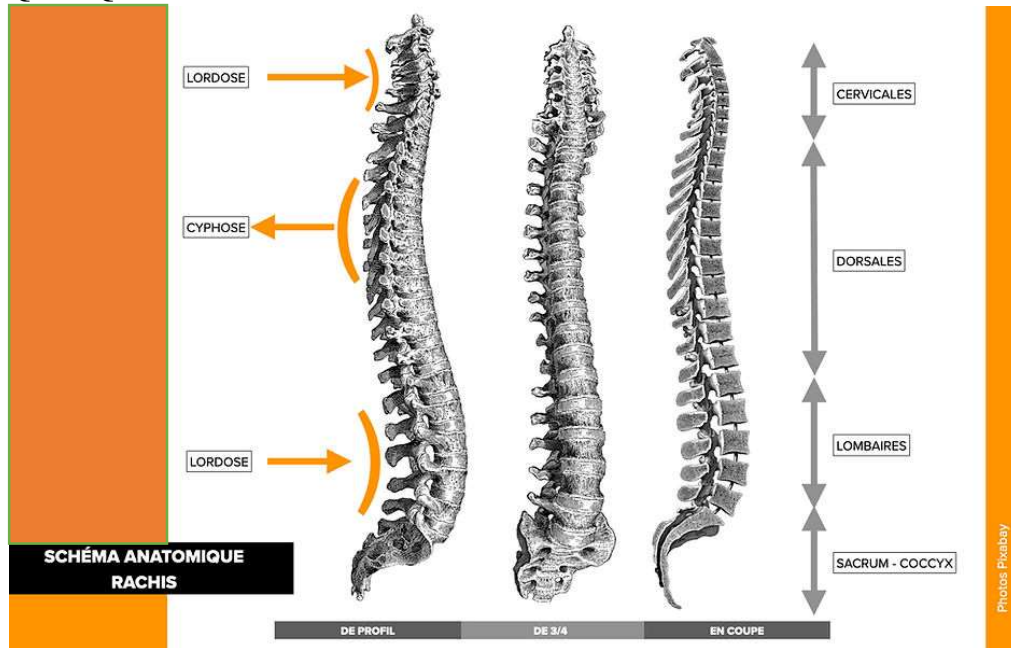


En détail :

- élévation de la cage thoracique,
- cambrure lombaire basse démarrant en L5/S1,
- lordose lombaire respectée,
- alignement cheville - genou - hanche - épaule,
- bassin en antéversion,
- ventre allongé,
- nuque longue,
- inclinaison ligne oreille - bout du nez.

Cette posture nécessite d'avoir restauré la tonicité réflexe des membres inférieurs, d'avoir entrepris un travail de mobilisation des hanches ainsi qu'un travail du rachis en profondeur afin de restaurer ses courbures physiologiques. Elle sera le fruit d'un travail spécifique. Notre mode de vie contemporain essentiellement en position assise, nous a fait perdre l'aplomb et nous a fait perdre la tonicité réflexe des jambes, c'est en cela que cette posture de l'aplomb est généralement impossible à obtenir sans une préparation préalable.

## QUELQUES ÉLÉMENTS D'ANATOMIE :

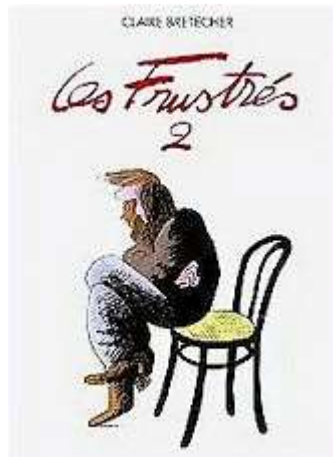


### Schéma anatomique du rachis

Le rachis présente des courbes concaves ou convexes : lordose ou cyphose, selon leurs localisations et amplitudes elles seront physiologiques ou pathologiques. (*Nous n'aborderons pas les scolioses dans cet article*)

Françoise Mézière a constaté et prouvé que les courbures du rachis ne s'annulent jamais mais elles se déplacent.

Cette donnée est très importante et fondamentale afin de comprendre les enjeux des placements du bassin et du rachis. Elle signifie que toute délordose lombaire même légère va se déplacer et se retrouver selon les personnes, en lordose haute dorso-lombaire, voire en hyper-lordose cervicale.



Album de Claire Bretécher

Sur cette illustration, la dessinatrice Claire Bretécher a parfaitement observé et restitué cet état de fait. Le personnage représenté est comme enroulé au niveau du dos, du rachis, du sacrum aux dorsales. Les jambes croisées serrées renforcent encore cet enroulement. Les courbures ne se gomment pas, elles se déplacent. Le rachis est une structure biotensègre.

Sur ce personnage en l'occurrence, les courbures se sont déplacées jusqu'au niveau des cervicales et le positionne en hyper-lordose. Il y a un décroché cervico-dorsal, une perte de lien cervico-dorsale. Cette façon de se tenir est tellement courante et habituelle que beaucoup pensent que c'est normal et ont du mal à comprendre les effets délétères.

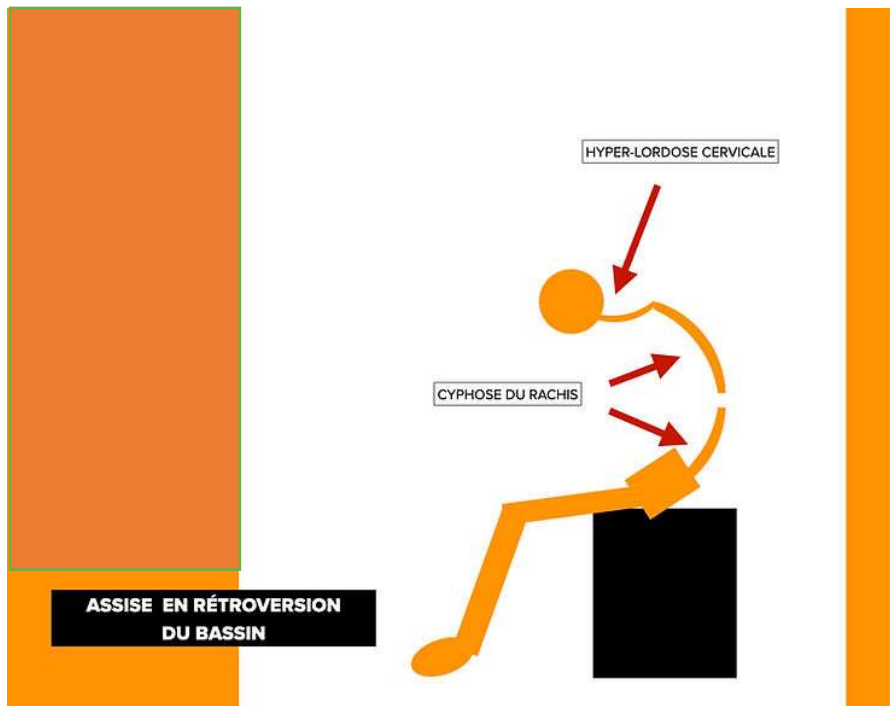


Schéma d'une assise sur chaise en rétroversion du bassin

Sur le schéma ci-dessus, j'ai épuré la position de la femme dessinée sur sa chaise afin de ne garder que les lignes de forces. Le rachis est enroulé et effondré du coccyx aux dorsales, les courbures physiologiques sont contraintes et déplacées au niveau des cervicales les plaçant en hyper-lordose. Le corps ainsi est comme écrasé par sa masse, il n'y a pas de tonicité réflexe, ni de rebond.

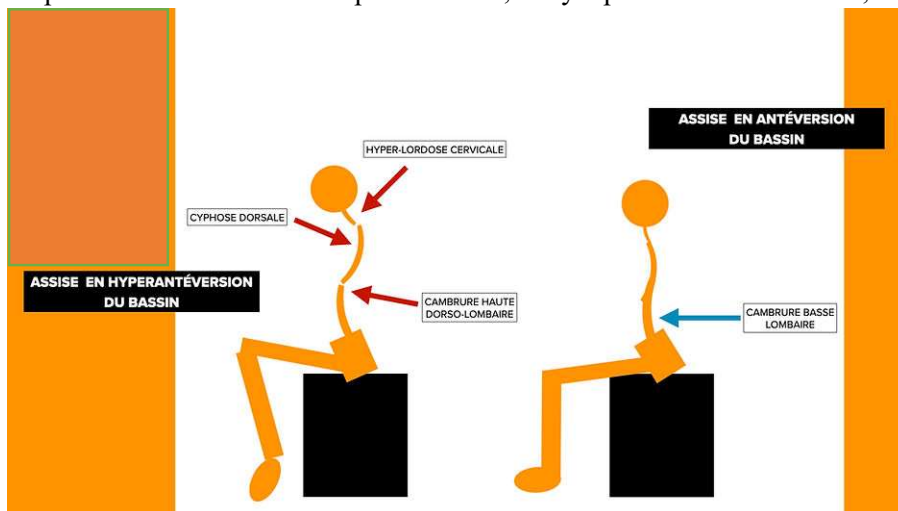


Schéma d'une assise en hyper antéversion et en antéversion du bassin

Pour bien comprendre le placement du rachis : La première figure est en hyperantéversion, en cambrure haute dorso-lombaire et la seconde figure est bien placée : Soit en antéversion avec une cambrure lombaire basse démarrante en L5/S1 et dont le sommet serait au niveau de la L3 (face au nombril).

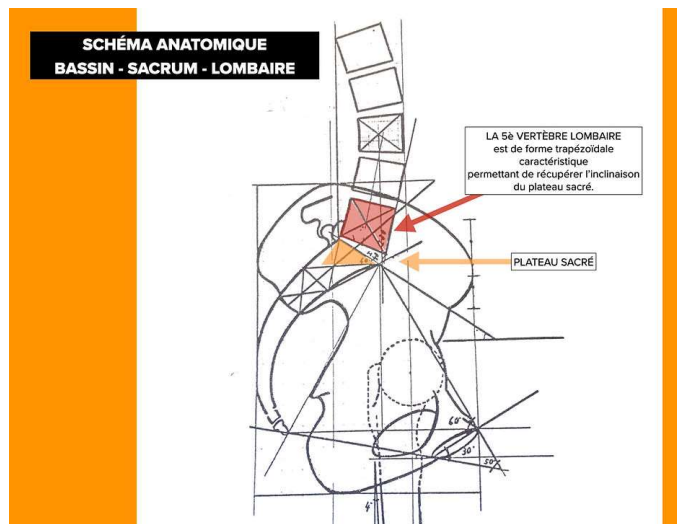


Schéma anatomique : bassin - sacrum -

lombaire

Vous constaterez sur le schéma ci-dessus :

- L5, la cinquième vertèbre lombaire (en rose sur le schéma ci-dessus) a une forme spécifique trapézoïdale rattrapant l'inclinaison du plateau sacré (en orange sur le schéma). **Ceci est une donnée.** Le placement physiologique du bassin doit en tenir compte et seule l'antéversion du bassin peut respecter cela. Il n'y a pas de position intermédiaire acceptable, il n'y a que celle-ci qui soit physiologique.
- Nous disons bien que l'hyper-antéversion en cambrure dorso-lombaire (haute) est pathologique également, il s'agit d'un forçage, d'un déclenchement prématuré de l'antéversion à cause du raccourcissement de la chaîne antérieure qu'il convient de traiter par un travail d'étirement et de tonification des quadriceps et des ilio-psoas.
- La flèche de la cambrure lombaire doit être au niveau de la L3 (au niveau du nombril). La cambrure lombaire doit démarrer en L5.
- La clé est la réhabilitation de la tonicité des jambes afin de permettre au rachis de retrouver ses courbures physiologiques afin d'obtenir le placement correct comme sur les photos 3.

**La non-prise en compte de ces éléments sera source de discopathies L4/L5 ou L5/S1.**

D'autre part tout **placement en rétroversion même léger va limiter la mobilité des hanches.** Les problèmes de coxarthrose de plus en plus fréquents en sont l'illustration. Même une diminution légère de la lordose lombaire se répercutera au niveau des cervicales. Tout cela vient de la perte de l'aplomb. La seule position physiologique est celle de l'antéversion.

**UN CONCEPT COURANT, DIFFUSÉ AVEC LEQUEL IL Y A DÉSACCORD :**

**Consiste à opposer antéversion en cambrure dorso-lombaire (photos 2) à rétroversion du bassin (photos 1) et à proposer une position neutre intermédiaire entre les deux.** La démarche est d'amener de la rétroversion au (2) et de l'antéversion au (1). Une sorte de voie du milieu, cherchant soi-disant à s'adapter aux différentes physionomies et morphologies.

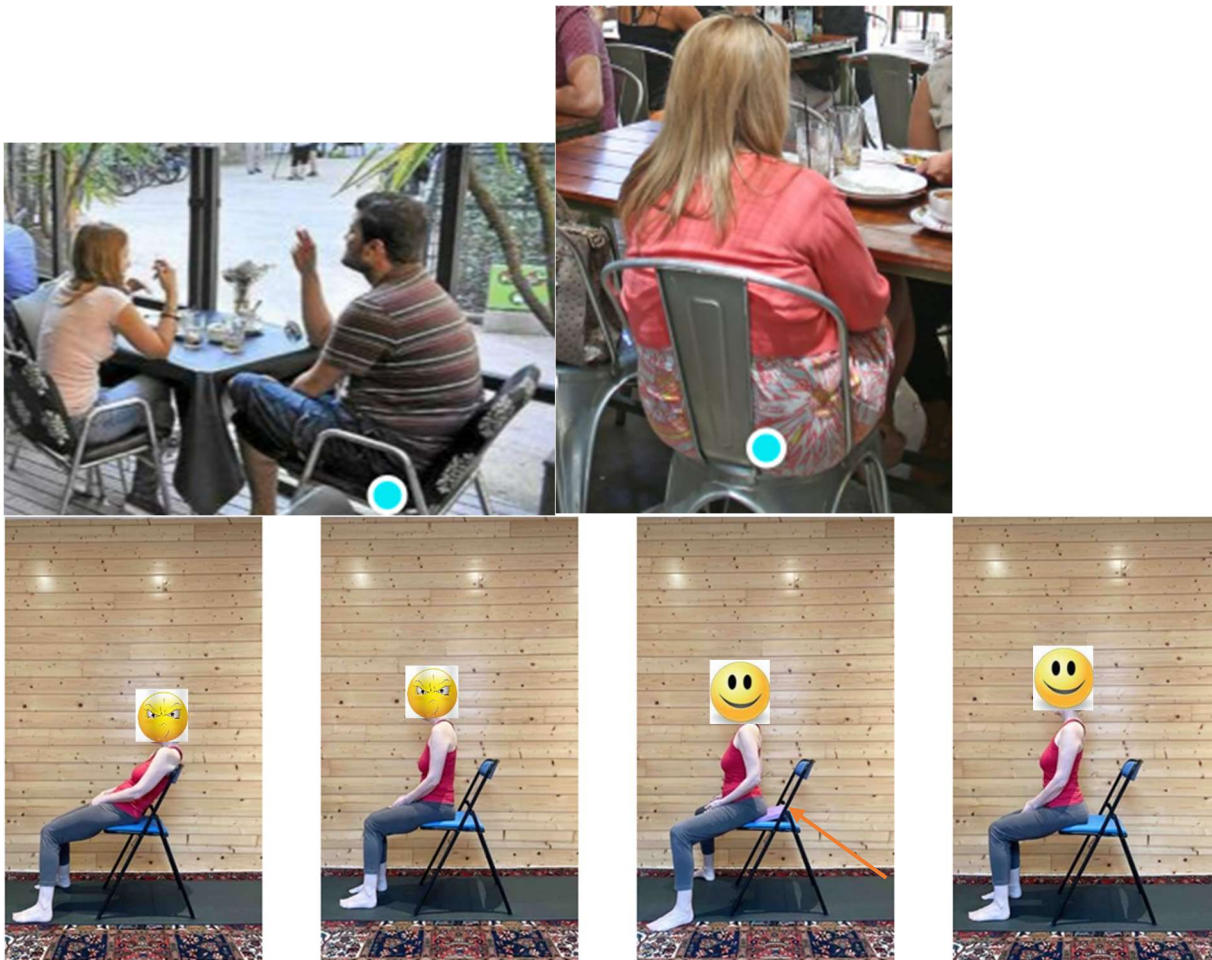
Par conséquent les personnes prônant ce concept ne peuvent pas comprendre la démarche de [Dominique Martin](#) (ni LA MIENNE) et nous qualifient facilement de personnes dogmatiques fermées sur une voie unique.

**LA CONTRE-NUTATION**

Dans l'enseignement de Jacques Thiebault, il était question de produire une rotation externe contrariée (sans que les pieds ne bougent) des fémurs. Comme si nous étions montés sur des patins à glace coincés dans des rails. Ce mouvement déclenche une rétroversion du bassin. À noter que cette manière de faire ne serre pas le ventre, elle n'est pas produite par les abdominaux mais par les jambes. Cependant, elle conduit à diminuer la cambrure lombaire basse. Il s'agit d'une délordose.

Dans les paragraphes précédents nous avons développé les méfaits de la délordose lombaire. . Il semblerait que la technique de Jacques Thiebault soit reprise sous le nom de contre-nutation. *Note : la contre-nutation à proprement parlé est un phénomène lié à l'accouchement permettant le passage du bébé. Sous l'action des hormones le sacrum a une possibilité de mouvement important entre les 2 os iliaques. En dehors de cette période cette mobilité est minime (1 à 2 mm), difficilement perceptible.*

**EN ASSISE SUR CHAISE ÉGALEMENT LE PLACEMENT EST IMPORTANT : D'ailleurs vous n'avez pas regardé les personnes assises en terrasse d'un café.**



Les photos (a) et (b) présentent une perte de la lordose lombaire basse et un bassin en rétroversion, sur la photo (a), je suis particulièrement avachie. Photo (c), la petite cale sous les ischions permet de faciliter l'antéversion et de la rendre particulièrement confortable.



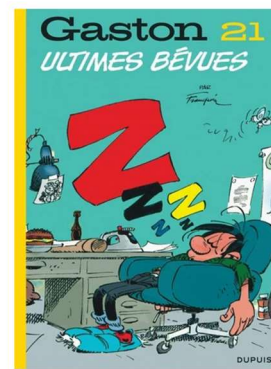
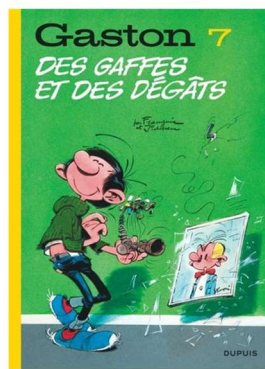
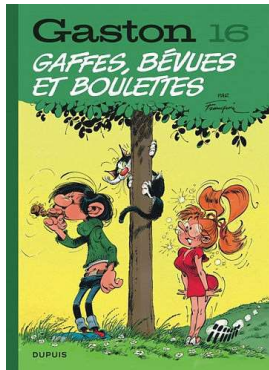
## LA BANDE-DESSINÉE REFLÈTE DES POSTURES DE SON ÉPOQUE :

### ATTITUDES AVACHIES, RETROVERSION DU BASSIN, LOMBAIRES EN FLEXION

Notre ami Gaston est toujours totalement en flexion lombaire, genoux fléchis, le bassin en avant et en hyper-lordose cervicale. Cette attitude ne lui donne pas beaucoup de tonus. Sa respiration est entravée.

### BASSIN EN HYPER-ANTÉVERSION ET CAMBRURE HAUTE DORSO-LOMBAIRE :

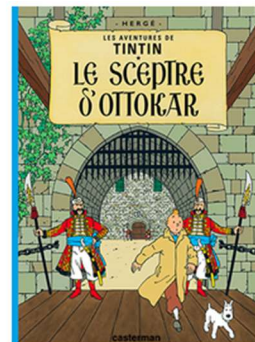
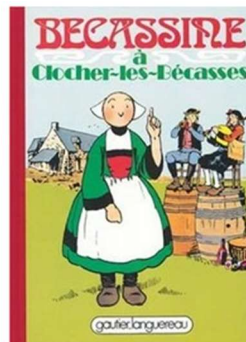
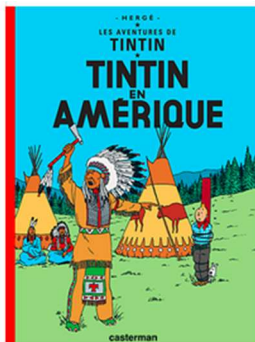
Mademoiselle Jeanne a tout fait cette attitude. Elle a même les coudes et les genoux bloqués en hyper-extension.



Mademoiselle Jeanne en hyper-antéversion du bassin

### SUR LEUR APLOMB, LES PERSONNAGES PLUS ANCIENS :

Tintin et ses acolytes, Bécassine, etc, sont tous sur leur [aplomb](#) ! On appréciera La Castafiore avec un orifice thoracique particulièrement ouvert lié à l'exercice de son art. Sur la 4ème image, Tintin en marche par propulsion de la jambe arrière.



### CONCLUSION :

La recherche de l'aplomb est la recherche du fil de Brahma, le Brahmasuta cher à BKS Iyengar.