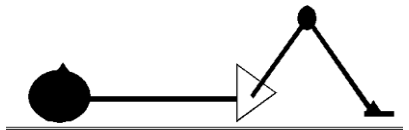
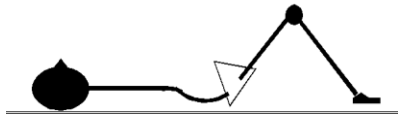
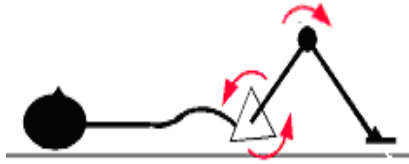


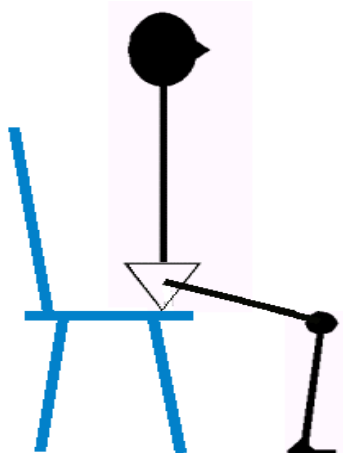


Alignement du bas vers le haut



1. Faites des bascules du bassin avant – arrière, sans augmentation de douleur.
2. Trouver la zone neutre du bassin : l'endroit entre l'avant et l'arrière où vous sentez le plus confortable, le moins en douleur.
3. Trouver la zone neutre de votre dos
4. Puis de vos épaules – omoplates
5. Trouver la zone neutre de votre cou
6. Faites 5 respirations abdominales en maintenant cette position d'alignement et attention au plancher pelvien 2/10 max

Idem en position assis, dos appuyé sur le dossier ou non
(le plus facile et confortable)



- 1 : 2-3 bascules du bassin avant – arrière
- 2 : Zone neutre bassin
3. Zone neutre dos
4. Zone neutre épaules - omoplates
5. Zone neutre cervicale
- 6 : 5 respirations abdominales + attention plancher pelvien

Idem en position debout, dos appuyé au mur, genoux débarrés



1 : 2-3 bascules du bassin avant – arrière

2 : Zone neutre bassin

3. Zone neutre dos

4. Zone neutre épaules - omoplates

5. Zone neutre cervicale

6 : 5 respirations abdominales + attention plancher pelvien

Progressions :

- * Debout sans appui
- * Marcher + alignement des zones neutres + respirer + attention plancher pelvien
- * Idem plus balancement des bras
- * Avoir le sentiment d'être relaxe, léger et non d'être un robot
- * Alignement des zones neutres+ respirer + attention plancher pelvien + effectuer une activité quelques minutes (ex. cuisiner)