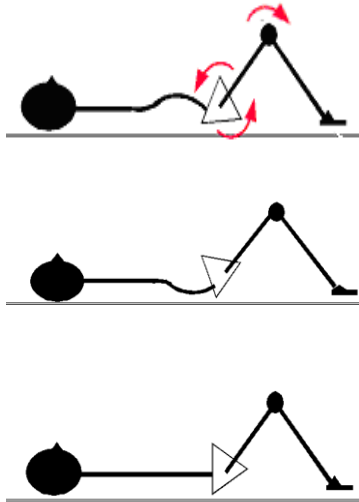
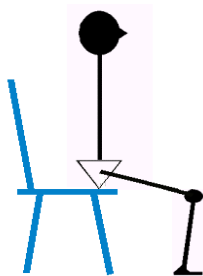


Bascule-zone neutre + respiration abdominale



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 vous sentez le plus confortable, le moins en douleur.
3. Faites 5 respirations abdominales en maintenant la zone neutre + porter l'attention au plancher pelvien 2/10

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
3. 5 respirations abdominales + attention au plancher pelvien

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



- 1 : 2-3 bascules du bassin avant – arrière
- 2 : Zone neutre
- 3 : 5 respirations abdominales + attention plancher pelvien

Progressions :

- * Debout sans appui...mêmes étapes
- * Marcher(mêmes étapes) en se sentant léger, relaxe, ensuite même chose avec une activité au choix