

4. Le Pelvis

Nous avons vu les mouvements du fémur en relation au pelvis.

Maintenant nous allons regarder les mouvements du pelvis en lien avec le fémur.

Gardez en tête que le langage descriptif change, mais que l'articulation que nous allons étudier reste la même.

Donc nous allons continuer avec l'exploration des mouvements du fémur. Il en reste encore deux : la flexion, quand est-ce que la compression apparaît ? Et l'extension, quand est-ce que la compression apparaît ?

Sur la flexion, la compression se présente soit entre le muscle de la cuisse et la crête iliaque que l'on appelle le pelvis, ou à la cage thoracique directement.

Sur l'arrière, la compression se présente lorsque la trochanter pince suffisamment de matière entre l'ischium et l'arrière côté de l'ilium et que cela ne peut pas aller plus loin en arrière.

Je l'ai gardé pour la fin car c'est celui où vous allez toujours, toujours, et cela pour tous les mouvements d'articulations hormis le coude, l'avant-bras et l'épaule, qui peuvent être déguisés par la question : « y a-t'il une tension musculaire qui est impliqué ? Est-ce que quelqu'un ne peut pas fléchir jusqu'au bout, dû à une tension arrière ? Est-ce que quelqu'un ne peut pas s'étirer ou réaliser une extension jusqu'au bout , dû à une tension sur l'avant ? »

Évidemment pour quelqu'un qui débute le yoga, hormis pour ces articulations très exposées ici, vous allez sûrement devoir travailler à travers de nombreux muscles et tissus liés, en tension, avant de pouvoir découvrir quel est le point de compression.

Plus particulièrement dans les jambes, qui sont lourdement musclées, elles sont fortement façonnées avec des tissus liés ensemble.

Cela va prendre peut-être du temps, beaucoup d'entraînement, des mois, des années peut-être, dans certains mouvements, afin de trouver « est-ce une tension ou est-ce une compression ? »

Donc j'ai gardé ceci pour la fin. Et j'ai sélectionné des modèles que je sais à travers l'expérience que des problématiques de tensions ne sont pas présentes. Donc nous pouvons regarder en passant outre les muscles et le système des tendons, et regarder directement là où ils sont en compression.

Et je comprend que cela soit beaucoup plus difficile pour quelqu'un qui est débutant, ou presque hors de propos, de voir où est le point de compression car la tension ne leur permet pas de s'en rapprocher.

A partir de maintenant ce que je vais dire, et donc je vais changer légèrement mon vocabulaire, donc à la place de dire « flexion » et « extension » du fémur, je vais parler maintenant « d'inclinaison du pelvis vers le fémur », ou alors « glisser le pelvis et étendre le fémur ». C'est presque la même chose. Si je garde mon pelvis dans la même position, et ferme cet angle, cela s'appelle la « flexion ». Si je garde mes fémurs à la même place, et ferme cet angle, cela est aussi appelé une « flexion ». Le résultat est le même. Incliner le pelvis en avant est une flexion, glisser le pelvis en arrière est une extension.

Anatomie en pratique :

Inclinaison du pelvis en avant : Erin (03:27)

Donc premièrement la flexion.

Erin étend ses jambes et elle essaye d'amener son torse vers l'avant.

Ce n'est pas le torse qui me préoccupe, est-ce que le torse embarque le pelvis avec lui ?

Donc Erin descend parce qu'elle a fait suffisamment de yoga, je la connais, je sais qu'elle va être capable de descendre jusqu'au bout, la tension de l'arrière de ses cuisses n'est pas une problématique. L'étirement du dos n'est pas une problématique.

Maintenant si je place ma main sur le sacrum d'Erin, qui est un indicateur de l'inclinaison de son pelvis, on voit que c'est un angle comme ceci, à peu près de 45°.

Qu'est ce qui l'empêche de s'incliner plus ? La compression sur l'avant : il n'y a nul part où elle peut aller. Sa cage thoracique se heurte à ses cuisses et sinon le haut de ses cuisses se heurte au bout de son os pelviens : l'ilium.

C'est une compression : je pourrai m'appuyer sur elle, et la comprimer un peu plus qu'elle ne pourrait le faire d'elle-même, mais nous avons vu cela avant, c'est typique, je pourrai toujours additionner du poids de l'extérieur et réaliser une compression légèrement plus fort que vous ne pourriez pas réaliser par vous même, et cela quelque soit votre souplesse.

Maintenant, si nous laissons Erin se redresser, ouvrir ou réaliser une abduction suffisante de ses fémurs, afin que ni sa cage thoracique ni son pelvis n'aillent heurter son muscle de cuisse, maintenant nous lui demander d'aller en avant et nous savons que la tension n'est pas une problématique ici car elle a des arrières de cuisses souples, ainsi que des abducteurs souples.

Maintenant, je place ma main sur son sacrum. Est-ce qu'Erin se retenait avant ? Je veux dire, est-ce qu'Erin s'est inclinée de cette manière avant ? Avant, elle était ici. Ceci est possible car elle s'est ouvert le chemin. Et maintenant, elle peut descendre comme ceci. Et si je la laisse se relâcher un peu plus, échauffer ses muscles dans lesquels une tension pourrait être présente, elle pourrait s'aplanir sûrement davantage.

Dans cette posture, Erin a pratiquement aucun étirement de la colonne car son pelvis est tellement incliné vers l'avant, qu'il n'y a pas d'enroulement circulaire qui cause un étirement, que vous pourriez faire notamment avec l'arrière de votre nuque.

Anatomy en pratique :

Inclinaison avant du pelvis : Ivy (06:00)

Donc Ivy descend vers l'avant.

Pourquoi Ivy ne peut pas descendre plus bas ? Pourquoi Ivy ne peut pas incliner son pelvis plus que ceci ?

Alors, Erin était à peu près comme ceci. Ivy a peut-être 5 voir 10 degré de plus vers l'avant. Une différente forme du pelvis, une différente forme du fémur.

La cavité est présente dans un espace différent, mais quoi qu'il en soit, cela n'est pas le niveau du sol. Ce qui veut dire que nous avons une légère rondeur et donc étirement de la colonne. Ainsi que des jambes dû à l'inclinaison du pelvis.

Cette posture en sanskrit est *paschimottanasana*. C'est un étirement complet du côté ouest du corps ou du dos.

Donc ce n'est pas le maximum pour l'étirement de la colonne, il y a d'autres postures qui étirent cela de manières plus efficaces. Ce n'est pas l'étirement maximal de l'arrière des cuisses, il y a d'autres postures qui étirent cela de manières plus efficaces, mais de faire les deux en même temps est très bénéfique pour la circulation énergétique du corps. Cela relaxe le mouvement énergétique du corps et l'équilibre entre la gauche et la droite.

Maintenant nous demandons à Ivy de se redresser et tout comme Erin, nous lui permettons d'ouvrir et de faire une abduction de ses fémurs. Suffisamment afin que

lorsqu'elle s'incline en avant ses os que je tiens, ou sa cage thoracique, en seront pas restreints par ses propres cuisses.

Donc juste suffisamment pour pouvoir déplacer cela mais pas plus.

Maintenant elle se penche en avant et de nouveau, au vu de son entraînement, elle n'aura pas de tension à dépasser. Elle les a déjà dépassé. Maintenant je pose ma main sur son sacrum, pourquoi n'avait-elle pas ceci avant ? Dû à la compression.

Maintenant qu'elle a écarté les fémurs de son pelvis, et de sa cage thoracique, sa colonne est droite.

Il n'y a aucun étirement dans le dos, mais une superbe inclinaison du pelvis, un très bon étirement des muscles et des méridiens de ses cuisses, particulièrement le canal urinaire ainsi que le foie et le canal des reins.

Anatomie en pratique :

La compression du pelvis : un cas spécifique (08:07)

Nous avons parler de comment l'avant de l'ilium peut heurter la cuisse. Que votre propre pelvis pouvait heurter votre cuisse, ou que votre cage thoracique puisse heurter votre pelvis.

Mais il y a un autre point de compression qui se présente parfois dans une très petite marge de la population qui pratique le yoga.

Dû à la forme du fémur et de l'orientation de l'acetabulum dans leurs corps, si vous garder leurs jambes ensemble, et que vous essayez de lever les jambes comme ceci et de les fléchir, et que vous les gardez ensemble, ils se heurterons ici et vous dirons « ça me pince vraiment et cela me fait mal ». Cela est une autre forme de compression qui se présente.

Nous avons vu que Erin était suffisamment souple afin d'entièrement s'allonger complètement à plat au dessus de ses jambes, et presque complètement à plat avec ses jambes écartées. Ce n'est pas un problème de tension. Mais si je fais ceci et garde ses jambes ensemble, elle va me demander d'arrêter. Et comme nous l'avons fait pour l'épaule, si je la laisse contourner ce pincement, point particulier dû à son unique idiosyncrasie anatomie, je peux à ce moment là abaisser complètement ses jambes, lui étirer le dos et les jambes sans douleur.

Mais si je fais ceci, cela lui fera toujours mal. Toujours. Car cela est dû à la manière dont elle est faite.

Depuis combien de temps fais-tu du yoga ? → Depuis toujours

Et ceci lui fait toujours mal, après toutes ces années, car c'est une douleur compressive, et non une douleur de tension.

Anatomie en pratique :

La glissé du pelvis : Erin (09:40)

Je demande à Erin de revenir et je vais la placer ainsi et lui demander de rentrer doucement dans un grand écart. Je lui laisse choisir son côté, tout le monde a un côté de préférence.

Elle descend doucement en grand écart et tourne sa hanche sur le côté. Car lorsqu'elle tourne vers l'extérieur, elle peut descendre un peu plus bas avant d'atteindre la compression. Exactement de la même manière que l'épaule avec l'humérus ; si je lève il y a compression, si je le pivote un petit peu, je peux le contourner et trouver la compression à un autre endroit.

Donc Erin est légèrement au dessus du sol, elle tourne doucement son pelvis. Elle est comme ceci dû à ses os. Il n'y a aucune restriction ici. Elle ne s'est même pas échauffée.

Après des années et des années et des années et des années à faire du yoga, il n'y a plus rien à ouvrir, tout est ouvert, juste ceci est comprimé. Et il n'y a nul part où aller.

Anatomie en pratique :
Glissade du pelvis : Ivy (10:46)

Maintenant nous demandons à Ivy de revenir une nouvelle fois afin de nous montrer une extension.

Ivy va se placer en grand écart.

Ivy n'ouvre pas autant qu'Erin. Cela est dû à la forme de ses os et à l'emplacement de la cavité de sa hanche. Ce n'est pas nécessaire pour elle. Elle peut même plier l'arrière de son genou et rouler un peu plus en interne ; vous auriez donc une rotation interne.

Mais nous allons garder la jambe droite afin de la comparer avec Erin.

Elle est en bas, sur le sol. Elle n'a pas eu besoin d'ouvrir son pelvis pour cela.

Erin a étiré tout ce qu'elle pouvait. Ivy a étiré tout ce qu'elle pouvait. Ce qui distingue comment leur pelvis est tourné, et à quel niveau elles sont assises, et comment leur jambe est tournée, est dû à l'emplacement de leurs compressions qui sont différentes.

Les formes de leurs fémurs et de leurs acetabulums sont différentes, et placées différemment.