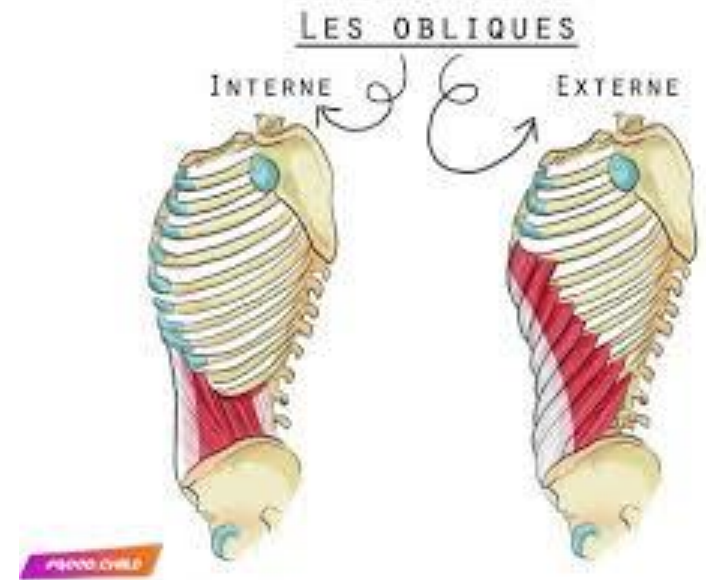
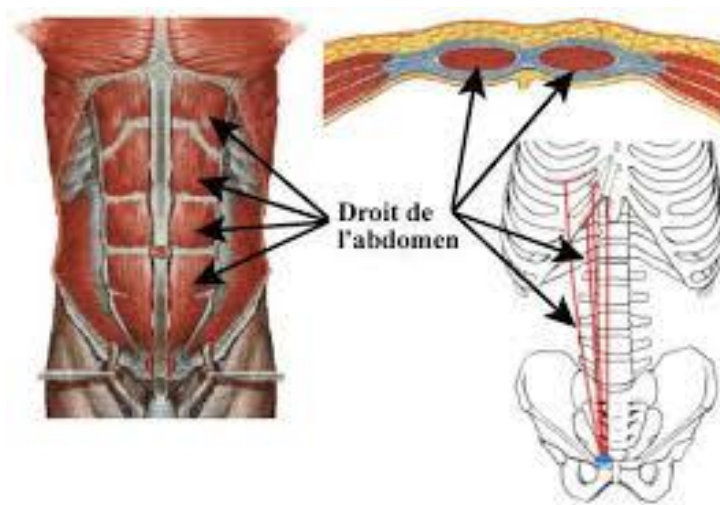
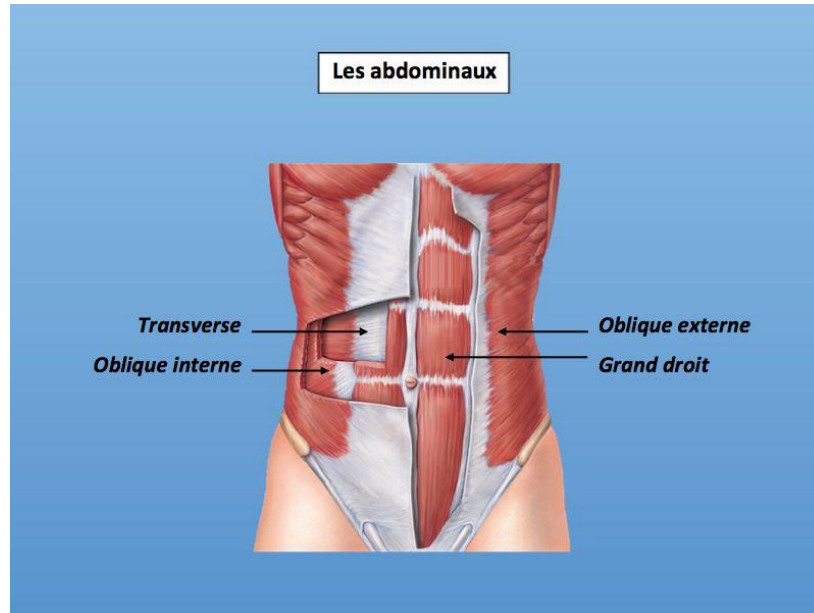
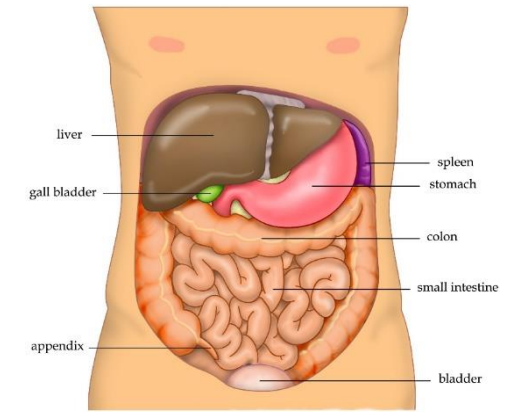
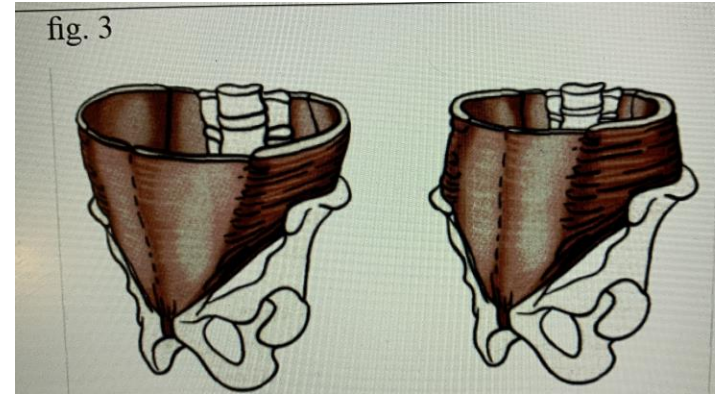


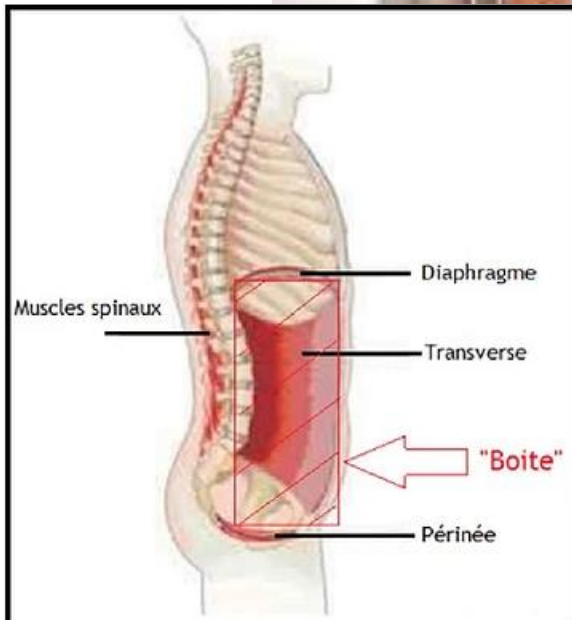
Les abdominaux



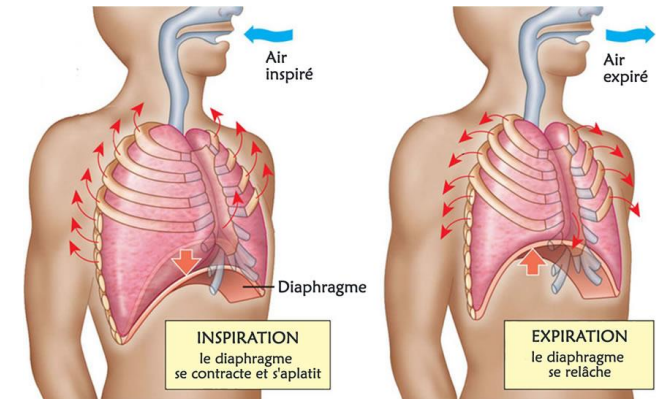
Muscle transverse



La contraction produit un serrage de la taille une compression des viscères



La stabilité de la colonne est assurée spécialement par celles des muscles multifidus et transverse



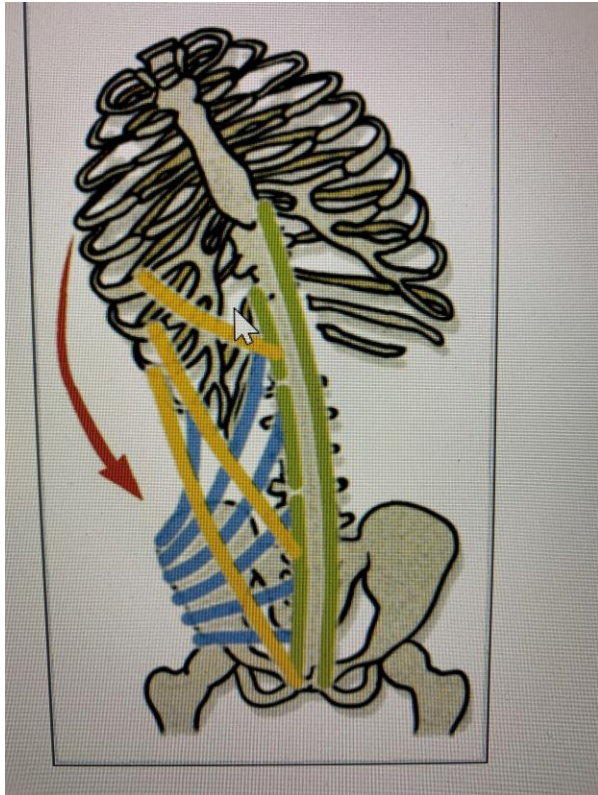
Contraction légère à l'expiration aide au diaphragme de remonter



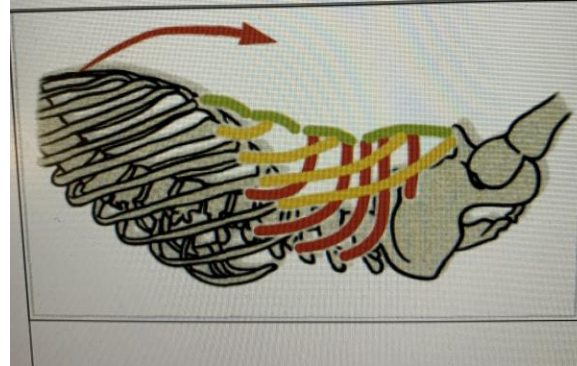
Nauli Kriya massage des organes digestifs

Muscles obliques

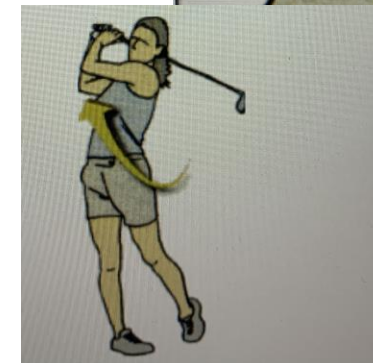
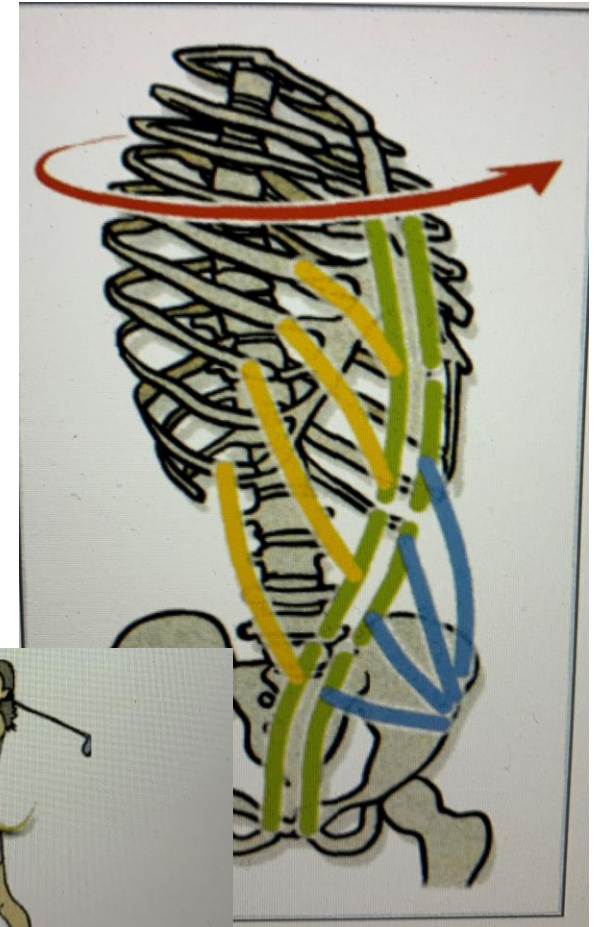
Inclinaison latérale



Flexion du tronc lors contraction bilatérale en synergie avec grand droit



Rotations-torsions



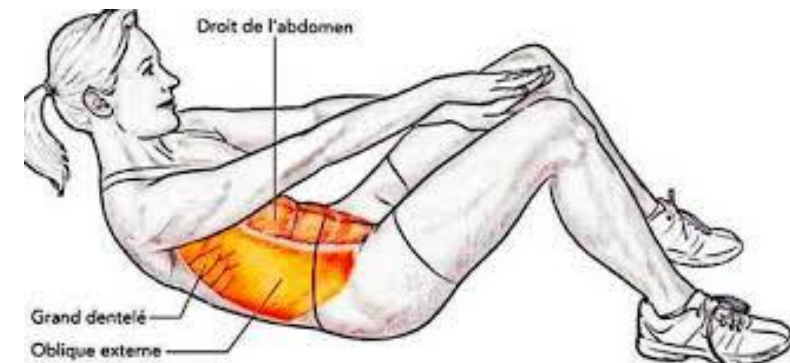
Grands Droits de l'abdomen



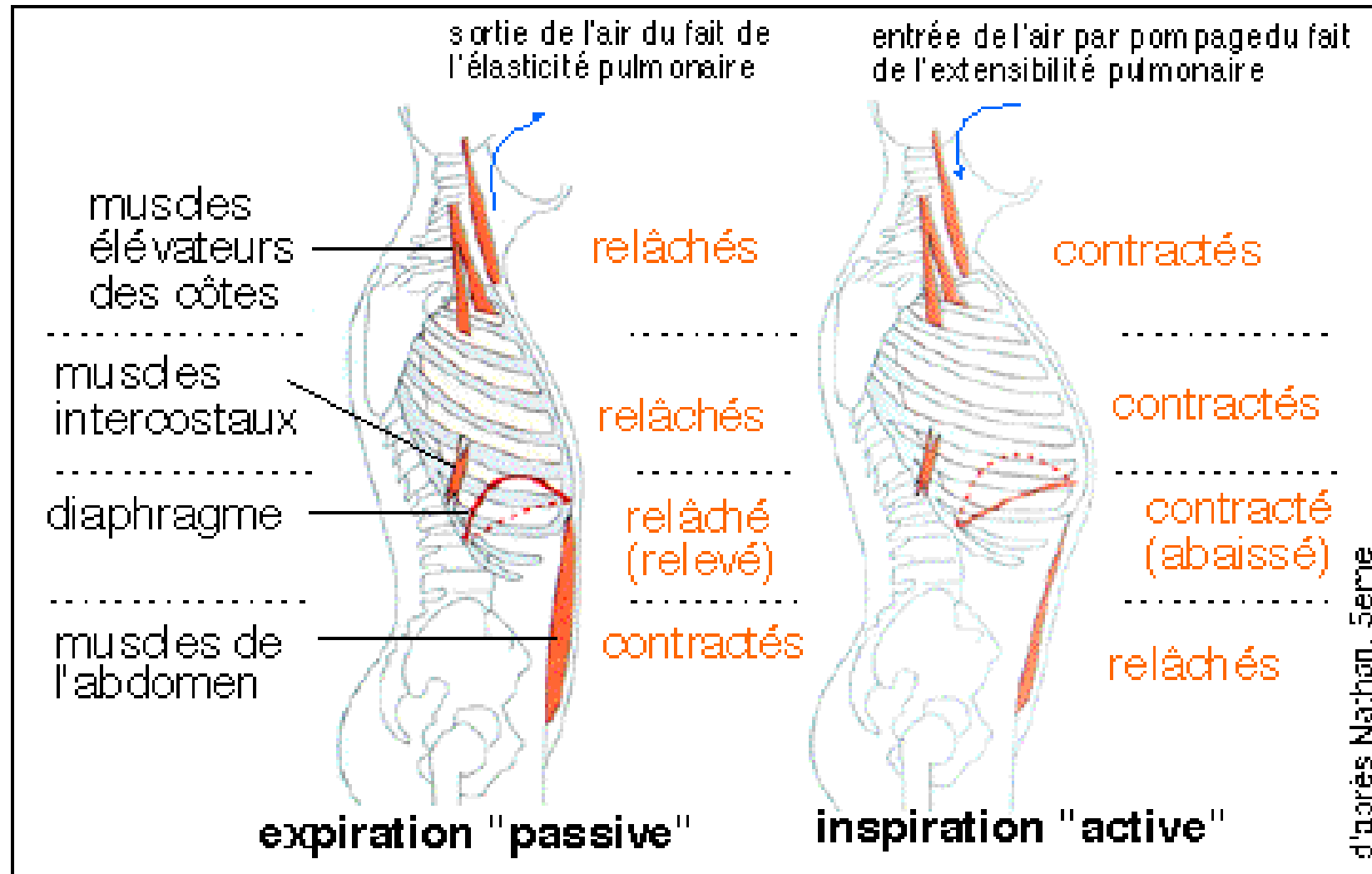
Avec l'action des ischiojambiers évite
tendance à l'antéversion du bassin



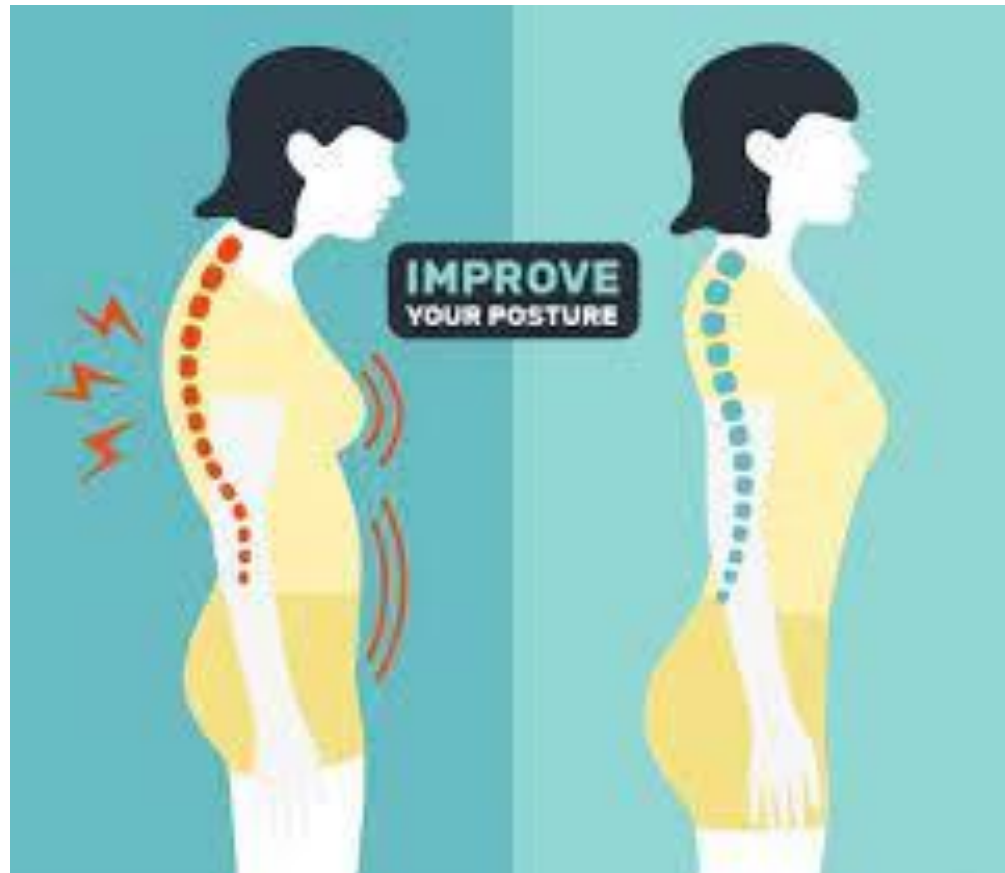
Équilibre avec les muscles du dos



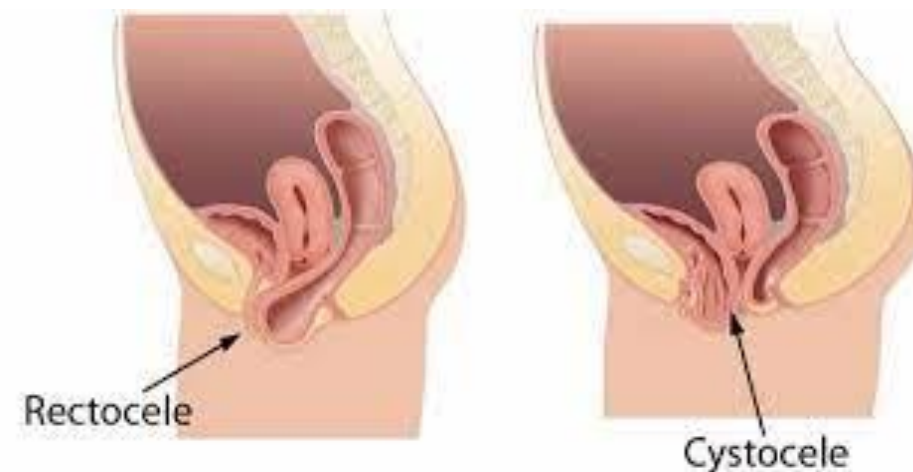
Muscles abdominaux et respiration



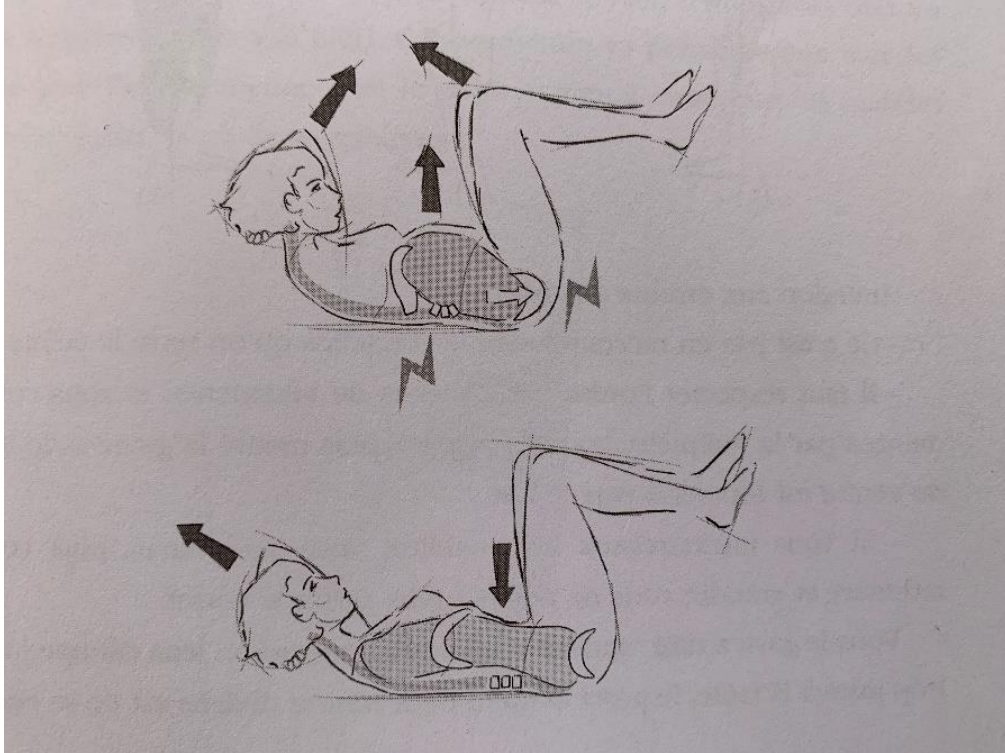
Les grands droits ont tendance à se raccourcir au quotidien



Les mauvais abdominaux



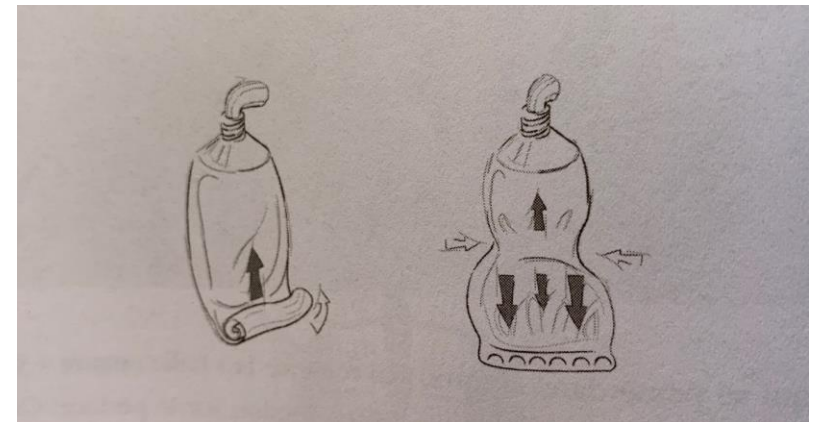
COMMENT GÉRER LES PRESSIONS INTRAABDOMINALES



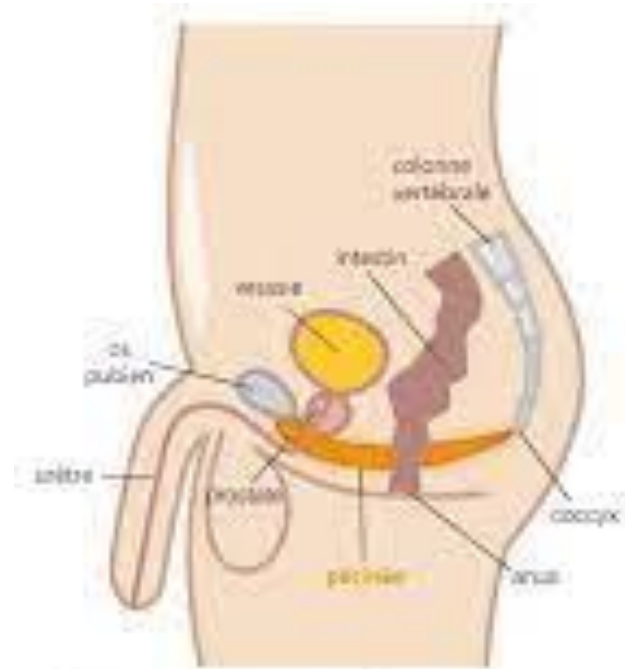
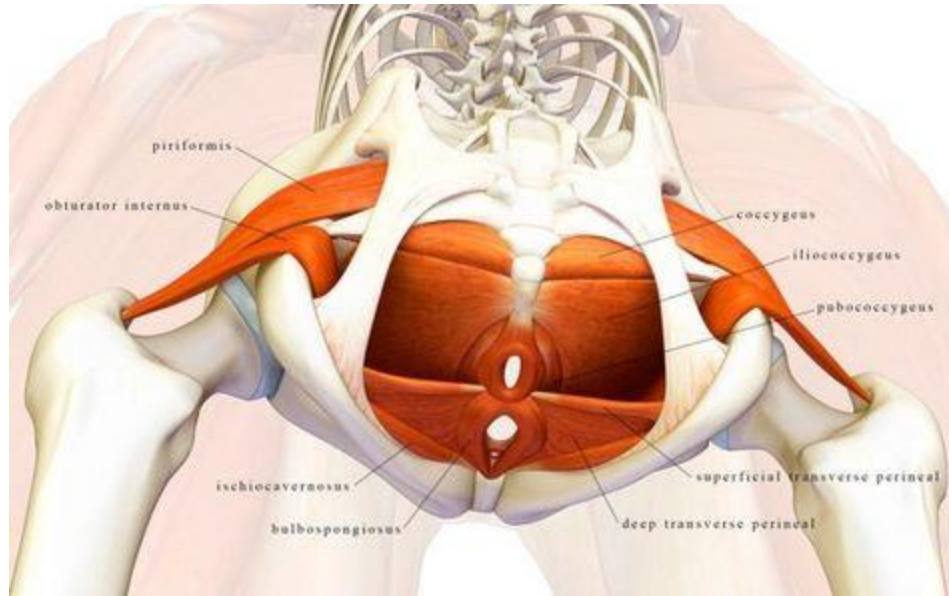
Les efforts en expirant du bas vers le haut.

Commencer l'expiration par un mouvement de remonté active du périnée qu'on maintiendra pendant l'effort.

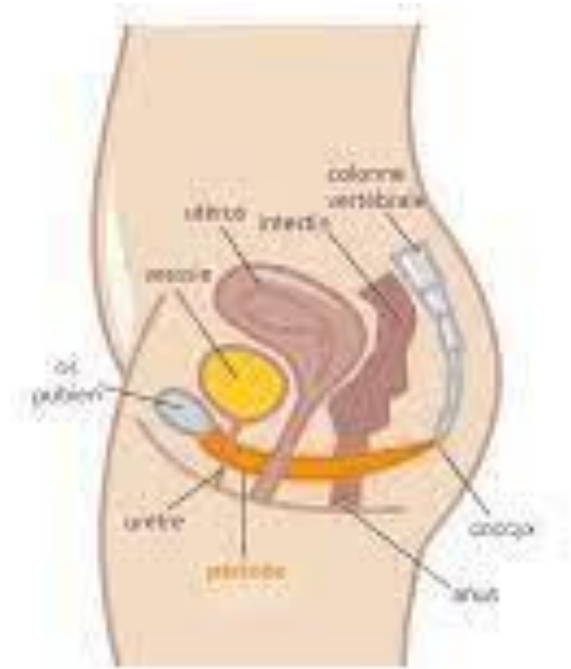
Maintenir en permanence l'étirement pour que l'expiration puisse se faire, que le ventre puisse rentrer sans que cela pousse les organes



Qu'est-ce que c'est le périnée?



© Continence Foundation of Australia



traduction par @fizmed.com

Soutien des viscères

Participe à la continence urinaire et fecale

Fonction sexuelle

Des hyperpressions sur le périnée produisent son relâchement

Ménopause, prise de poids, sport intensif

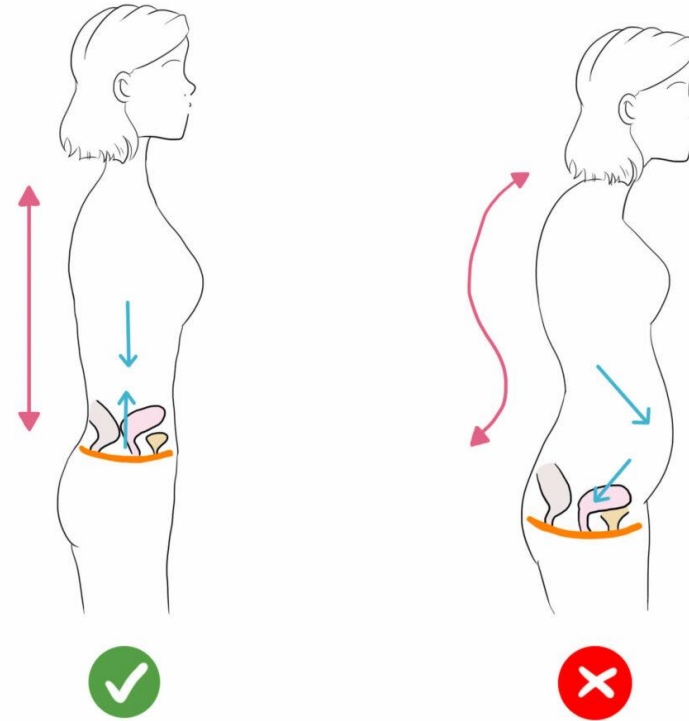
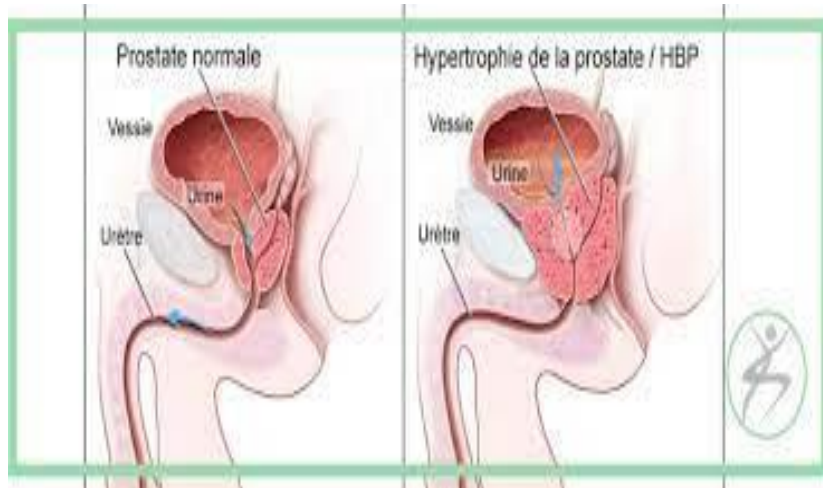
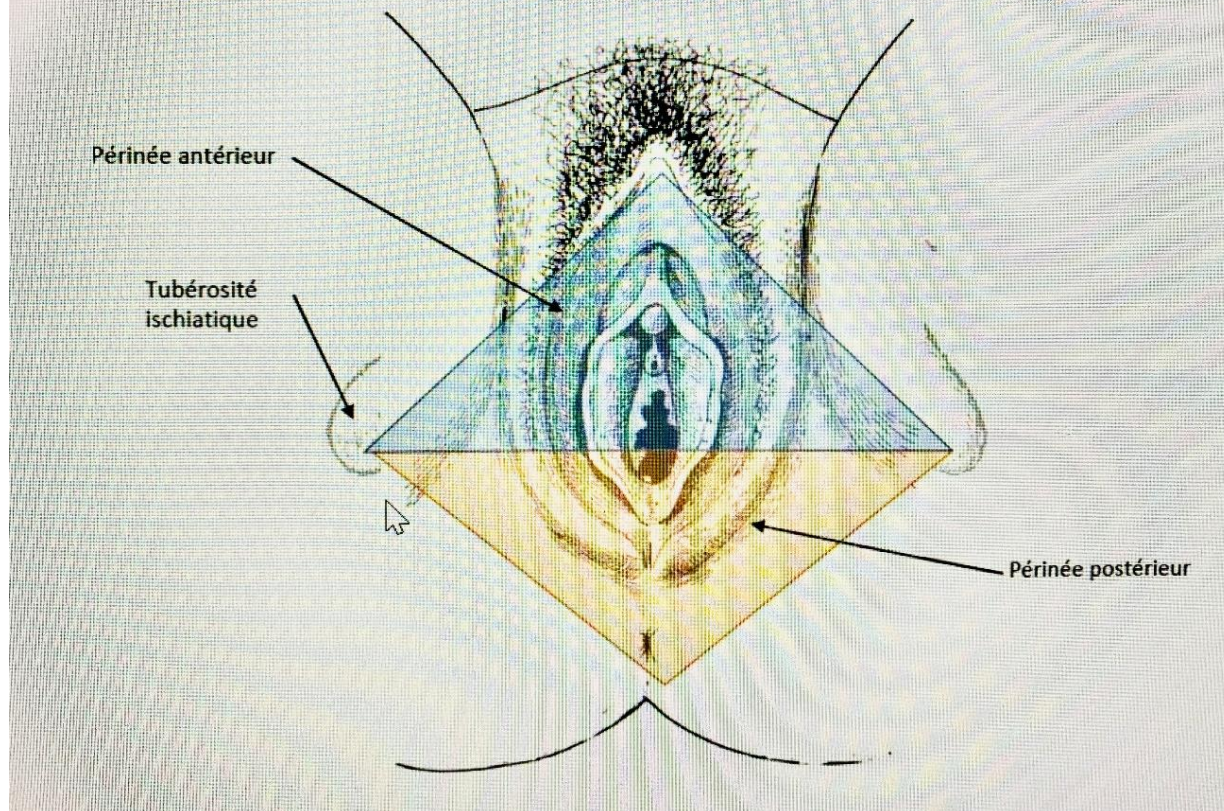
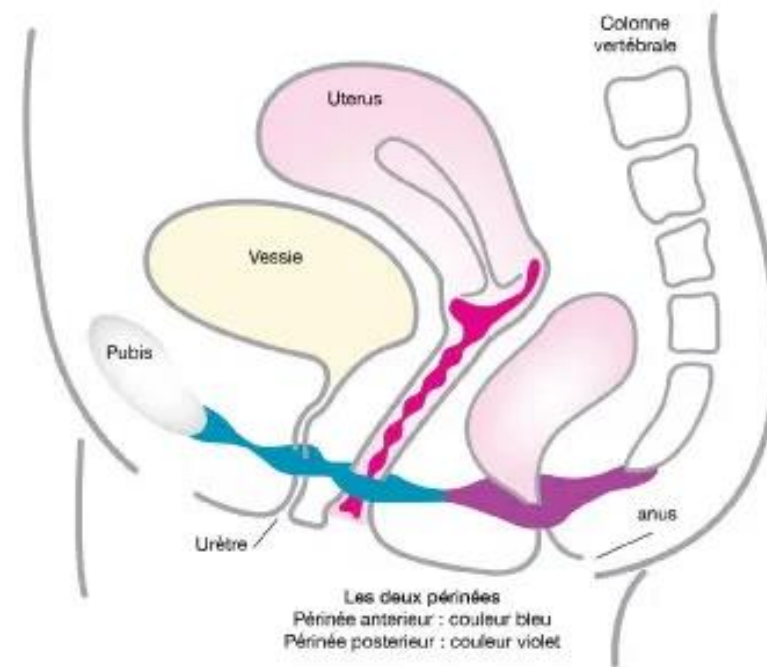
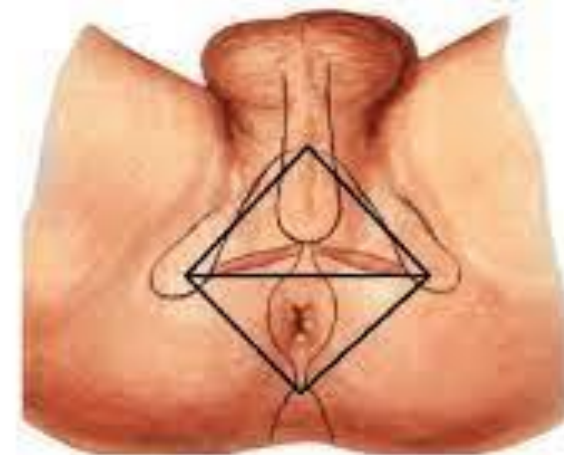
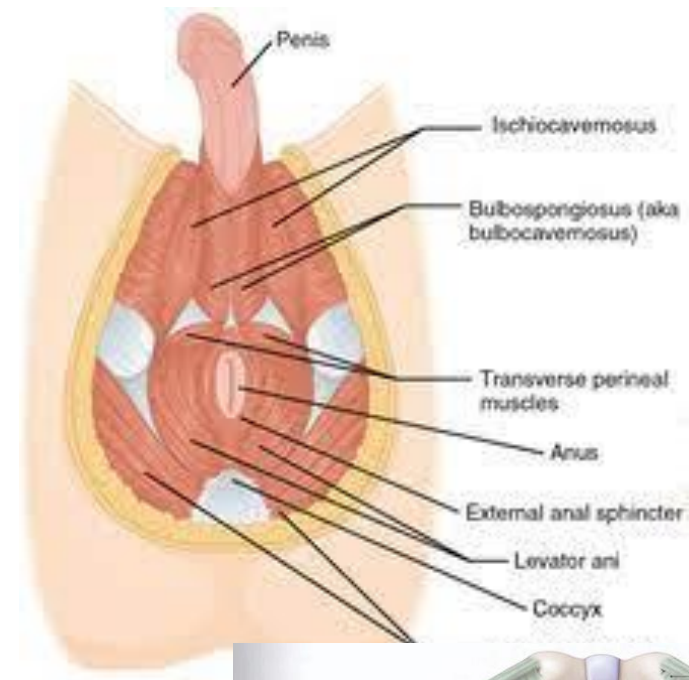
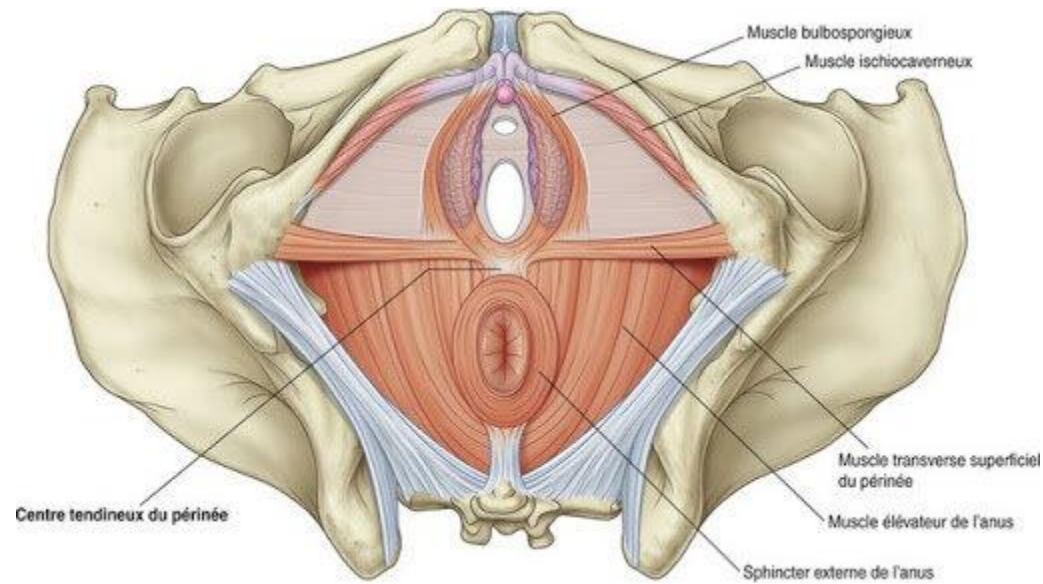


Figure 1 : Le périnée: Femme en position gynécologique (Source : UVM)



Piel fina y flexible- color oscuro- cubierta de pelos; estriada transversalmente por surcos



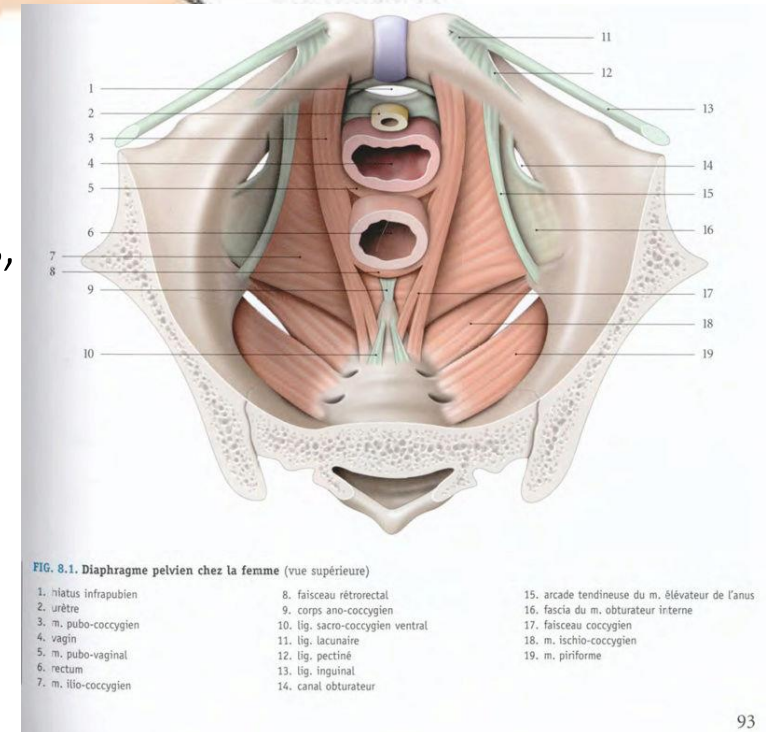


Trois plans musculaires :

Périnée superficiel cinq muscles : le sphincter externe de l'anus, le muscle transverse superficiel, le muscle ischio-caverneux, le muscle bulbo-caverneux, le muscle constricteur de la vulve

Périnée moyen : muscle transverse profond et du sphincter externe de l'urètre

Périnée profond constitué des muscles élévateurs de l'anus



CONTRACTION DANS UTKATASANA

OPTIONS

Utilisez une chaise pour prendre une pause entre les expirations ou maintenez la posture sans vous asseoir.



OPTIONS

Ajoutez un bloc, dans sa plus petite largeur, entre les cuisses, juste en haut des genoux

Ajoutez un bloc, dans sa largeur moyenne, entre les tibias

