

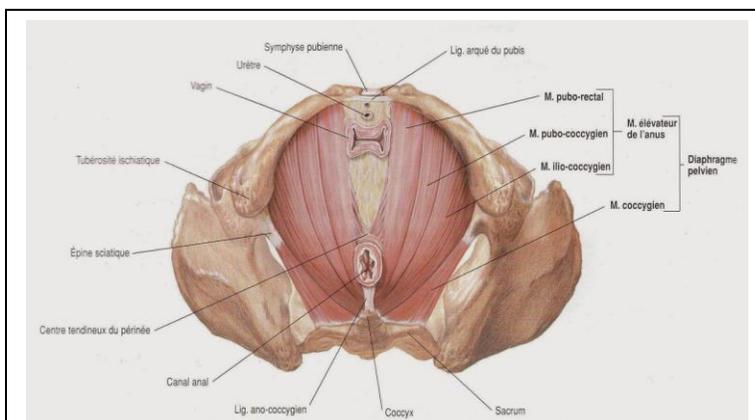


Le diaphragme pelvien

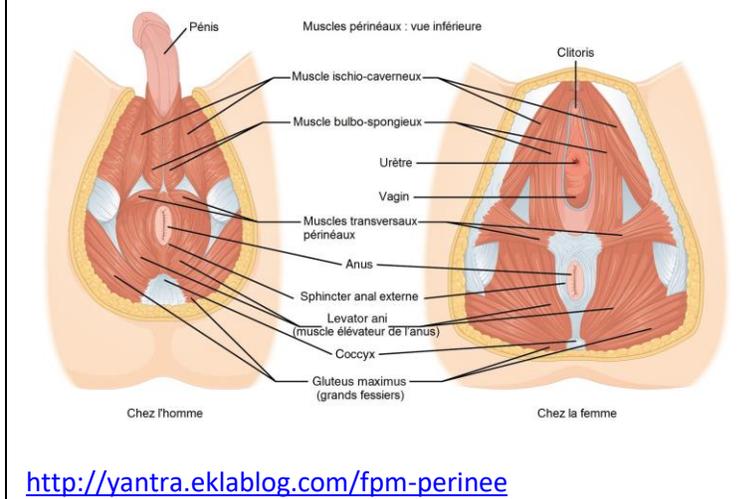
Nous l'appelons plancher pelvien. Mais je préfère nommer ce hamac musculaire, diaphragme pelvien. Nous souhaitons que cette région musculaire comme un trampoline soit forte et souple à la fois permettant une valse rythmée entre une contraction et un relâchement musculaire comme le fait le diaphragme thoracique. D'ailleurs, ce dernier influence le mouvement du diaphragme pelvien. Un diaphragme pelvien en santé devrait pouvoir descendre lors de l'inspiration et remonter lors de l'expiration. Tout comme le fait le diaphragme thoracique. Ainsi la valse respiratoire maintenue en harmonie, les diaphragmes* permettent un meilleur échange des liquides du corps. Ils permettent aussi, le maintien d'une bonne posture puisque cette valse des pressions aide à conserver les courbures de la colonne vertébrale en santé.

*En plus du diaphragme thoracique, il existe le diaphragme pelvien, hyoïdien et crânien. Tous réagissent au mouvement respiratoire commandé par le diaphragme thoracique.

Concentrons-nous sur le diaphragme pelvien.



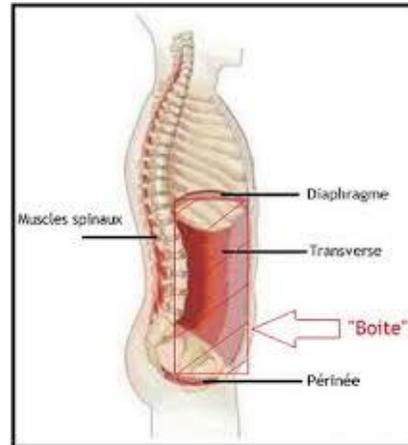
<http://santeetchi.blogspot.com/>



<http://yantra.eklablog.com/fpm-perinee>



Ce trampoline musculaire est constitué du muscle releveur de l'anus et de l'ischio-coccygien. Ils supportent les viscères et les organes du bassin. Ainsi il évite les descentes d'organes autant chez les femmes comme chez les hommes. Aussi, il maintient la pression exercée par les abdominaux. Lorsque vous marchez, dansez et sautez, il stabilise les os iliaques avec le sacrum et les fémurs. Il a un rôle important dans l'alignement de la colonne vertébrale.



<https://sylvaintrudel.com/conseils/le-muscle-transverse-de-l-abdomen>

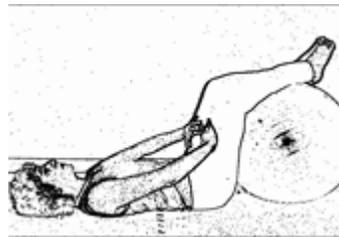
Lorsque vous vous tenez debout, lorsque vous sautez, lorsque vous faites une arabesque, etc. vous devriez toujours travailler la contraction du diaphragme pelvien. En fait, avant même l'exécution du geste, pensez à le contracter jusqu'à sentir le transverse de l'abdomen vous soutenir. Le muscle transverse de l'abdomen travaille en synergie avec le diaphragme pelvien. Une petite expérience s'impose :

- Vous êtes debout ou assis sur une chaise. Prenez une inspiration et commencez votre expiration tout en contractant le périnée. Que ressentez-vous? En contractant le périnée, vous devriez ressentir une contraction musculaire juste en haut du pubis comme une ceinture reliant une hanche à l'autre. C'est votre transverse inférieur de l'abdomen.
- Répétez l'exercice, mais cette fois-ci contractez le périnée, l'anus et même l'urètre en fait, tout votre diaphragme pelvien. Cette contraction plus imposante fait réagir davantage le muscle transverse, n'est-ce pas?
- Pendant que vous expérimentez de nouveau le pouvoir de cette contraction, réalisez l'effet sur votre colonne vertébrale et sur votre posture en général. N'est-ce pas impressionnant!
- Maintenant, choisissez un mouvement de danse ou celui emprunté à un sport par exemple. Exécutez votre mouvement sans contracter votre diaphragme pelvien. Répétez votre geste en contractant cette fois-ci votre diaphragme pelvien. Vous remarquerez la différence dans l'aisance et la précision de votre geste. Vous voilà convaincu. Vous ne pourrez plus vous en passer.



Maintenant que vous comprenez l'importance de ce hamac musculaire sur votre posture et sur vos habiletés, il faudra en prendre soin. Le renforcer bien sûr et apprendre à le détendre aussi. Il a besoin de récupérer lui aussi, comme n'importe quels muscles. Les exercices suivants permettront de le garder en forme.

- Je vous propose de vous coucher, les genoux pliés et les pieds au sol. Imaginez que vous avez un petit ballon dans votre bassin et un autre dans votre thorax. Lorsque vous inspirez, sentez ces ballons se gonfler. La cage thoracique et le bassin s'ouvrent. Lorsque vous expirez, laissez ces ballons se dégonfler. Les deux diaphragmes, thoraciques et pelviens se calment. Répéter cet exercice respiratoire 8 à 10 fois.
- Faites une expiration longue et profonde, le plus longtemps que vous pouvez. Les diaphragmes lors de l'expiration forcée devront se contracter. Profitez-en pour les contracter davantage. Lors de l'inspiration, laissez les diaphragmes descendre. Et terminer ce cycle par une respiration normale. Répéter 8 à 10 cycles.
- Expirez et contractez le périnée. Exercez une légère pression sur vos cuisses avec vos mains. Maintenez la contraction pendant 4 secondes. Relâchez la contraction et inspirez. Vous devriez sentir tout le gainage abdominal s'activer. Chaque fois que vous ferez des exercices pour renforcer votre gainage, n'oubliez pas de contracter votre diaphragme pelvien. Engagez-le surtout à l'expiration. Notez que vous pouvez faire cet exercice assis.



ou



- Contractez pendant 2 secondes, le périnée et relâchez-le. Répétez 10 fois. Faites la même chose en contractant l'anus, sans le périnée. Essayez de contracter la région de l'urètre de la même façon. Finalement, contractez l'ensemble de ce diaphragme pelvien pour 10 autres contractions. Il se peut que vous trouviez cet exercice difficile à faire et même impossible selon vous. Dites-vous que ce sont des muscles eux aussi. Ils ont la capacité de se contracter et de se relâcher indépendamment des autres. Il suffit de pratiquer.