

# Langage

## Position neutre du bassin

Lorsque le bassin est en position neutre, le pubis et les crêtes iliaques sont au même niveau. Imagine un bol rempli d'eau que l'on place sur le ventre... il ne se renverse pas.



Position neutre du bassin.

Dans toutes les positions de départ et pendant de nombreux exercices, le bassin reste toujours dans une position neutre.

### Exemples



Spine Twist



Side Leg Lift



Arm et Leg Lift

Lorsque la colonne vertébrale est en surextension (dos creusé) ou que les lombaires sont plaquées au sol, le pubis et les crêtes iliaques ne sont pas au même niveau – le bol rempli d'eau se renverse. Nous essayons donc d'éviter ces deux positions. Seule exception: l'exercice préliminaire pour «trouver» la position neutre du bassin et qui consiste à basculer le bassin vers l'avant (creuser le dos) puis vers l'arrière (plaquer les lombaires au sol).



Le bassin bascule vers l'avant – le dos est creusé.



Le bassin bascule vers l'arrière – les lombaires sont plaqués au sol.

### Important

Lorsque le bassin est en position neutre, le pubis et les crêtes iliaques sont au même niveau. La colonne vertébrale forme un double S naturel et le poids est réparti entre la face arrière de la tête, la colonne thoracique et le sacrum.

## Le centre

Le centre englobe dans la méthode pilates moderne

- la musculature abdominale profonde
- la musculature dorsale profonde
- le périnée
- le diaphragme

Joseph Pilates appelait également le centre «power house». Chaque exercice de pilates part du centre, c.-à-d. de la «power house». C'est là que se concentrent la force et l'énergie qui circulent ensuite dans les bras, les jambes et la colonne vertébrale.

### Exemple: (Leg Arcs)

Dans la position de départ, juste avant l'expiration, activer le centre avant d'abaisser la jambe. En d'autres termes, amener doucement le nombril vers la colonne vertébrale, engager le périnée et déclencher ensuite le mouvement.



Position de départ: activer le centre.

### Remarque

Vu que dans cet exercice les deux jambes sont levées, il convient d'engager en plus les obliques superficiels pour maintenir le bassin dans la position neutre.



Sur l'expiration, abaisser la jambe.

### Important

Un centre énergétique est la base de tous les exercices de pilates.