

**YOGA**

# YOGA

esprit

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

[www.esprityoga.fr](http://www.esprityoga.fr)

HORS-SÉRIE

**10**  
*séquences*

pour assouplir,  
renforcer, prévenir,  
soigner

Sciatique  
Lombalgie  
Dorsalgie  
Épaules  
raides  
Mal au cou



PLUS JAMAIS MAL AU  
**DOS**  
*avec le yoga !*

DES CONSEILS &  
DES PRATIQUES  
POUR TOUS

DOULEUR ET  
STRESS  
Esprit serein,  
dos heureux

# Découvrez les pouvoirs infinis de votre corps

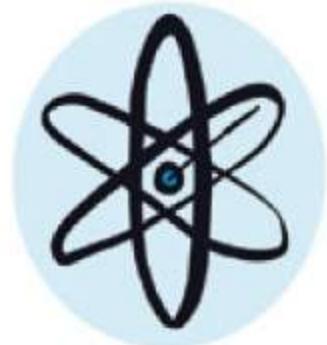
**Explorez  
ses mécanismes  
d'auto-guérison  
avec Nadia Wolf**



Docteur en médecine,  
professeur agrégé en neuropharmacologie,  
diplômée d'acupuncture  
et auteur du livre  
*Les Mystères de l'oreille*

19,90 €

**Dr Nadia Wolf**



## Le miracle de la guérison

Les capacités extraordinaires de l'organisme



*« Si le miracle de la guérison existe, c'est parce que notre corps a des possibilités physiologiques qui le permettent. »*

**Dr Nadia Wolf**



éditions

« **Mal de dos, mal du siècle** » nul doute que vous connaissiez la rengaine. Normal, quand on sait qu'en France, huit personnes sur dix sont touchées par le mal de dos. Sans parler des véritables pathologies que sont les scolioses, hernies, sténoses et autre spondylarthrite ankylosante, nous sommes nombreux à avoir déjà souffert de lombalgie, de sciatique et autres douleurs en bas, au milieu et en haut du rachis. Des maux bien souvent pénibles à vivre et très invalidants. Le mal de dos, ce problème de santé qui coûte

600 millions d'euros à la Sécurité Sociale chaque année,

mérite que l'on se penche dessus, n'est-ce pas ? C'est ce qu'a fait l'Assurance Maladie en lançant sa campagne nationale dont le slogan « Mal de dos, le bon traitement, c'est le mouvement ! » tord le cou aux idées reçues selon lesquelles l'immobilité et le repos seraient les seuls remèdes.

Parmi les activités conseillées, le yoga arrive bien entendu en tête de liste. C'est en effet une discipline parfaite pour prévenir comme pour soulager. C'est d'ailleurs l'une des premières raisons à conduire les gens vers la pratique du yoga ! Bien entendu, le yoga permet d'étirer le dos, de le renforcer, d'assouplir le rachis en l'invitant à se mouvoir dans tous les directions - vers l'avant, l'arrière, sur les côtés mais aussi en torsion -, ce qui a pour effet d'avoir un dos en meilleure, voire en excellente santé. Mais au-delà, le yoga aide à développer une meilleure conscience de son corps et de son souffle, une meilleure connaissance de soi. C'est une invitation à prendre soin de soi et de sa santé de manière globale : physique, mais aussi psychique et émotionnelle. Car bien souvent, lorsqu'on éloigne les sources de stress et de tensions, on en a beaucoup moins « plein le dos » !

Pour entretenir votre « capital santé du dos » ou retrouver de l'aisance, de la légèreté, mais aussi de la force et du tonus, pour soulager d'éventuelles douleurs qui commencerait à s'installer, nous vous avons concocté ce hors-série. Parmi les 10 séquences conçues par nos spécialistes, choisissez celle qui vous correspond le mieux ou faites-les toutes, mais surtout, pratiquez en conscience, à votre rythme et pour vous faire du bien !

Namasté !  
Laurence Pinsard

Les descriptions posturales et les conseils présentés dans ce hors-série s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer. L'éditeur décline toute responsabilité pour d'éventuelles blessures résultant des postures et conseils présentés dans Esprit Yoga.



**10 séquences**  
pour assouplir,  
renforcer, prévenir,  
soigner



# Sommaire

## 08 Comprendre le mal de dos

Adopter de bonnes habitudes au quotidien : une nécessité pour la santé du dos.

## 12 Prévenir et guérir par le yoga

Allonger la colonne, renforcer les muscles profonds, développer la conscience du corps, mieux respirer : le yoga a tout bon !

## 16 SÉQUENCE 1

### SE LIBÉRER DES DORSALGIES CHRONIQUES

6 clés de pratique pour entretenir votre dos et prévenir les dorsalgies.

## 24 SÉQUENCE 2

### RÉALIGNER ET RENFORCER LE DOS

Harmonisez votre « architecture corporelle » grâce à cette séquence bénéfique pour l'ensemble du dos.

## 32 SÉQUENCE 3

### UN DOS TOUJOURS TONIQUE ET SOUPLE

Au bureau ou en cas de perte de mobilité, voici une séquence adaptée pour conserver force et souplesse.

## 38 Un esprit heureux pour un dos heureux

Se libérer du stress est indispensable pour être en bonne santé et plus heureux !

## 40 SÉQUENCE 4

### ASSOUPLIR LE DOS

Une séquence originale et ludique pour redonner la mobilité à votre rachis et libérer les tensions.

## 44 L'avis des médecins sur le yoga

Le yoga est une pratique adaptée aux troubles ostéo-articulaires et aux douleurs.

## 48 SÉQUENCE 5

### REFORCER LES ABDOMINAUX

Une sangle abdominale forte et un périnée en bonne santé sont les garants de la bonne santé du dos.

## 56 *Le sport a bon dos*

Le dos est fait pour le mouvement ; il doit bouger et travailler pour être en forme. Mais il est nécessaire de bien choisir sa pratique sportive.



## 60 SÉQUENCE 6

### ÉTIRER LA COLONNE VERTÉBRALE

Libérez la chaîne musculaire antérieure et les organes internes pour donner de l'espace à l'ensemble du rachis.

## 66 SÉQUENCE 7

### PRÉVENIR LES LOMBALGIES

Une séquence pour rendre plus mobile la région sacro-illiaque et les lombaires et ainsi soulager le bas du dos.

## 72 *Soigner son dos naturellement*

Retrouver un dos en bonne santé.

## 78 SÉQUENCE 8

### ÉLIMINER LES DOULEURS DORSALES

Pour un effet psycho-corporel sur les douleurs et retrouver un bas du dos détendu et sans douleur, libérons le psoas !

## 84 Accessoires

Une sélection d'objets pour soulager le dos au quotidien.

## 86 SÉQUENCE 9

### DÉLIER ET ASSOUBLIR LE HAUT DU DOS

Une séquence pour libérer le haut du dos, les épaules et les omoplates des tensions dues à la fatigue et au stress.

## 92 SÉQUENCE 10

### DÉTENDRE NUQUE ET CERVICALES

Des postures douces et progressives pour éliminer les tensions des cervicales et des trapèzes.

## 100 *Les médicaments sont-ils une solution ?*

Antalgiques et anti-inflammatoires : quels sont leurs effets et leurs effets secondaires ?

## 104 *Témoignages*

# YOGA MINUTE

## 22 ÉTIRER LE DOS DE MANIÈRE AGRÉABLE

## 30 MOBILISER LA COLONNE

## 43 SOULAGER LE DOS

## 54 OUVREZ LE CORPS TOUT EN DOUCEUR

## 76 PRÉVENIR LES DOULEURS LOMBAIRES

## 97 DÉLIER LE COU



**Abonnez-vous au magazine  
Esprit Yoga**

- 1 AN, page 47
- 2 ANS, page 99



# CONTRIBUTEURS & CONTRIBUTRICES



Anaka



Jacques Choque



Aude Ferbos



Lionel Coudron



Céline Miconnet



Julien Levy



Nathalie Sauvegrain



Christophe Millet



Blandine Soulage-Rocca

Le yoga a permis à **Julien Levy**, atteint d'une malformation vertébrale, de retrouver de la mobilité, de rééquilibrer sa posture et d'apprendre à mieux gérer la douleur. Il est aujourd'hui enseignant certifié de yoga Vinyasa et d'Acroyoga, thérapeute corporel et auteur de livres. Il enseigne depuis 10 ans dans toute la France et en Suisse. [centre-kalya.com](http://centre-kalya.com)

**Blandine Soulage-Rocca** aime combiner ses deux passions, le yoga et la photographie, qu'elle approche comme deux formes d'arts de la contemplation : toutes deux ramènent à l'instant présent et invitent à porter un autre regard sur le monde. [dounephoto.com](http://dounephoto.com)

**Christophe Millet** consacre sa vie à l'étude du yoga depuis 1990. Formé par Gérard Arnaud, son influence majeure reste celle de Dharma Mittra avec qui il étudie à New York. Il dirige à La Rochelle l'Ecole du Souffle ([ecole-du-souffle.com](http://ecole-du-souffle.com)) et anime des stages en France et en Inde du Sud. Sa devise ? « Je suis comme je respire, je respire comme je suis » !

Photographe depuis vingt ans dans l'univers de la musique et du yoga, **Nathalie Sauvegrain** est également enseignante de Hatha-flow dans un havre de paix tout près de Bordeaux. Vous pouvez découvrir son travail sur Facebook : **NATYDRED** (page photographe) et **NATYOGA** (page prof de yoga).

Enseignante depuis plus de 20 ans et formatrice de professeurs de yoga, **Céline Miconnet** dirige depuis 2002 le

centre de formation professionnelle Himayoga et a fondé le Green Yoga ([green-yoga.fr](http://green-yoga.fr)). Elle enseigne notamment des formations de yogathérapie.

Éducateur sportif diplômé d'Etat, **Jacques Choque** est aussi professeur de yoga-relaxation. Il rédige aussi des articles sur tout ce qui concerne le bien-être : il est l'auteur de nombreux guides pratiques. Son dernier livre ? *Mon Yoga, du débutant au yogi confirmé*, aux éditions Kiwi.

Éducateur sportif diplômé d'Etat, **Lionel Coudron** est aussi professeur de yoga-relaxation, de karaté et de taï chi chuan. Il rédige également des articles sur tout ce qui concerne le bien-être. Il est l'auteur de nombreux guides pratiques devenus des références.

Journaliste en presse quotidienne régionale, **Aude Ferbos** est passionnée par l'univers du yoga et du bien-être. Aude pratique assidûment le Hatha, l'Ashtanga, le Vinyasa depuis une dizaine d'années et apprécie aussi le Bikram et le Yin.

Photographe officielle de la Cité du Vin et de la salle de concert Bordeaux Métropole Arena, **Anaka** consacre le reste de son temps au développement des photos de yoga, de méditation, de nutrition saine et autres pratiques épanouissantes. Elle a réalisé la couverture de ce hors-série. [anakaphotographie.com](http://anakaphotographie.com)

Merci à **Lauren Mahan-Valls**, en couverture de ce Hors-série, qui porte une tenue Lululemon. La photographie a été réalisée au studio Yoga Pop (yogapop.fr), à Bordeaux. Merci également à **Cristelle Carasse**, **Nadia Colombini Ljungberg** et **Ricarda Langevin** pour leur participation.



# Collège National de Yoga et Evelyne Sanier-Torre, vous proposent

- une Formation Professionnelle d'Enseignants de Yoga
- une Post-Formation ouverte à tous les enseignants
- un Approfondissement Personnel ouvert à tous
- des Cours hebdomadaires, Séminaires, Conférences
- des Rencontres annuelles autour d'un thème fondateur

Le Collège National de Yoga est un Organisme de formation professionnelle possédant un numéro d'activité délivré par la DIRRECTE et est référencé sur Datadock.

Organisme de Formation agréé par la Fédération de Yoga FIDHY et par l'Union Européenne de Yoga

Choisissez une formation de qualité :  
**Devenez professeur de Yoga**

640 heures de cours

Formation diplômante  
référencée sur Datadock



Places très limitées, inscrivez-vous vite

**[www.collegeyoga.fr](http://www.collegeyoga.fr)**



**Renseignements :**

Courriel : [contact@collegeyoga.fr](mailto:contact@collegeyoga.fr)

Téléphone : 06 03 18 04 80 ou 01 34 14 48 23



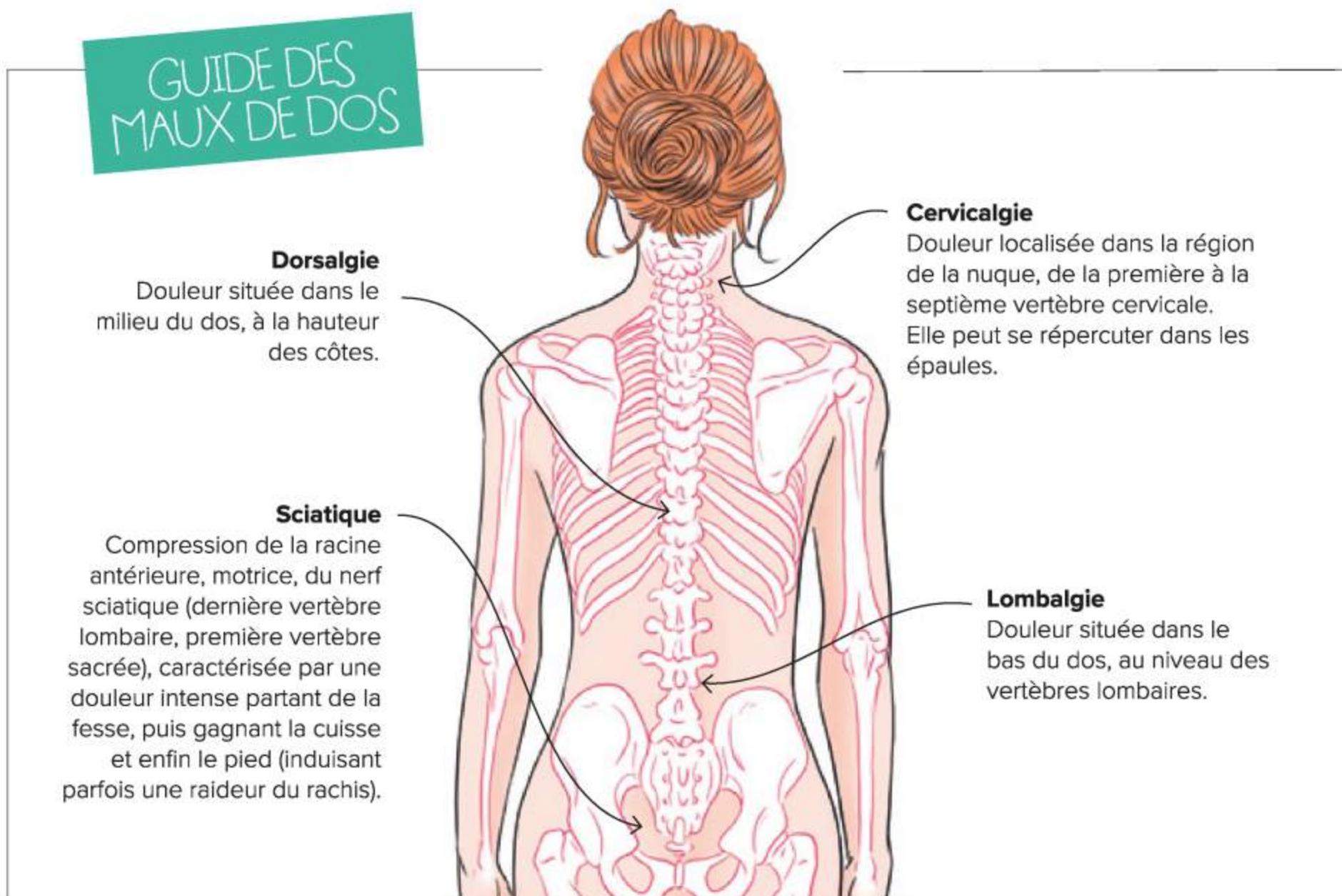
# Prendre soin de son dos au quotidien

**Avant même de faire du yoga, adopter de bonnes habitudes quotidiennement est une nécessité pour la santé du dos.**

PAR LAURENCE PINSARD & AUDRE FERBOS ILLUSTRATION SOPHIE RUFFIEUX

D'après les chiffres de la Caisse nationale d'Assurance maladie des travailleurs salariés, la lombalgie – le plus fréquent des maux de dos – est la première cause d'invalidité avant l'âge de 45 ans ! Véritable phénomène de société, le « mal du siècle » a des causes multifactorielles : la sédentarité, le surpoids et les mauvaises postures prises au quotidien notamment. Les mauvaises habitudes posturales modifient la structure physiologique du corps entraînant asymétrie, contraction ou fonte musculaire, perte de flexibilité, etc. Cela peut donner lieu tout d'abord à de l'inconfort, puis à des douleurs localisées dans différentes parties du dos et de la nuque. « Le mal

de dos peut être lié à des pathologies congénitales, inflammatoires, dégénératives... mais il est plus souvent le résultat de mauvaises postures, de mauvais gestes », confirme le Dr De Gasquet, spécialiste de la question. Mais le mal de dos peut également arriver sans aucune de ces causes « mécaniques ». L'expression « en avoir plein le dos » illustre parfaitement le lien entre nos émotions et le fonctionnement de notre corps : le poids de certains problèmes, avec stress et anxiété, est si important qu'il alourdit le corps et s'y imprime. D'ailleurs, même les douleurs dorsales apparemment mécaniques ont bien souvent aussi des origines psychologiques...



## Soigner son alimentation

Si, en toute logique, le surpoids peut aggraver ou déclencher une dorsalgie en exerçant une contrainte supplémentaire sur la colonne vertébrale, l'alimentation en elle-même ne serait pas étrangère à la santé de notre dos. C'est en tout cas une hypothèse de plus en plus défendue, à l'instar du travail mené par Gilles Bacigalupo. Dans son dernier livre *Lâchez-nous les abdos*, ce masseur kinésithérapeute établit un lien direct entre alimentation et troubles musculo-squelettiques. Pour lui, « notre musculature est le reflet de notre santé. Celle-ci dépend essentiellement de notre comportement au quotidien, et particulièrement de notre hygiène alimentaire. La seule arme que nous possédons contre la contracture, c'est notre fourchette ! », écrit ce spécialiste de la prise en charge du mal de dos et de l'arthrose. « Une mauvaise alimentation nourrira un terrain pro-inflammatoire », ajoute Gilles Mondoloni. D'après lui, « des carences en oligo-éléments favorisent la survenue de discopathie : un disque moins bien nourri aura tendance à se fissurer plus facilement », explique-t-il dans une interview accordée au *figaro.fr*. Il conseille donc de privilégier les Omega 3, mais aussi de limiter les viandes grasses, charcuteries, fromages, viennoiseries et tous les aliments acidifiants. De son côté, l'ostéopathe Clothilde Roboam passe au crible les éventuels problèmes de digestion ou d'allergie alimentaire chez ses patients, notamment aux produits laitiers ou au gluten. Au registre de l'hygiène de vie, les médecins et praticiens interrogés dans le cadre de ce hors série ont tous en préalable rappelé l'impact très négatif du tabac sur le mal de dos. De même, s'éloigner de l'alcool constitue aussi un réflexe salutaire. En résumé, des conseils d'hygiène de vie conformes aux principes de la naturopathie.



« Une mauvaise alimentation nourrira un terrain pro-inflammatoire. »

Gilles Mondoloni

## Bien choisir ses « objets » du quotidien

**Avoir un bon matelas, un oreiller adéquat, un siège de bureau adapté et des chaussures confortables sont autant d'éléments importants pour la santé de notre dos.**

En position allongée, les muscles antigravitaire se détendent, soulageant nos disques intervertébraux. Ces derniers se regonflent et absorbent bien les nutriments. Après un sommeil de qualité, nous ressentons donc moins de douleur dans la journée. Si vous vous réveillez avec la nuque raide, mal aux lombaires, les épaules tendues, c'est peut-être tout simplement que votre literie n'est pas adaptée. Pas de prescription générique possible dans ce domaine. Le choix du matelas se détermine surtout par rapport à la taille et au poids du dormeur. Deux conseils seulement : essayer les modèles en magasin et changer sa literie au minimum tous les 10 ans. La position la plus adaptée est celle sur le côté. Idéalement, en alternant chacun des côtés. Le choix de l'oreiller est également important. Les oreillers ergonomiques ont une structure trop fixe, mieux vaut privilégier les oreillers garnis de plume dont on peut adapter la forme.

Pour le siège de bureau, c'est un peu comme pour le matelas. Il est inutile d'investir dans un siège ergonomique ultra-coûteux. Eventuellement, équipez-le d'un dossier (voir p.84) ou d'une galette, (voir p. 85). Mais, surtout, le plus important, c'est que votre chaise de bureau vous permette l'assise décrite et illustrée en p.10. Une application (à télécharger) qui vous indique régulièrement de vérifier votre posture pourrait aussi vous aider. Enfin, avant tout, pensez à vous lever, à marcher, à vous étirer, et cela plusieurs fois par jour, avant de vous rasseoir et de ré-adopter une bonne posture. Autre alternative, procurez-vous un bureau-debout et alternez la posture debout et l'assise classique avec un siège ! Il existe des supports très simples et peu coûteux sur lesquels poser votre ordinateur portable.

Dernier équipement important : les chaussures. Nous avons lu à peu près tout et son contraire en préparant cet article. Apparemment, pas facile de trouver chaussure à son pied ! La seule chose dont nous sommes certains, c'est que les talons hauts féminins induisent une rétraction des muscles des mollets et « projettent » le corps en avant. « La projection en avant entraîne des tensions pour ramener le centre de gravité vers l'arrière et accentue les courbures ». A la longue, cela est néfaste pour le dos. Un conseil donc : mesdames, remettez les pieds à plat !

## Reprendre de bonnes habitudes

**Et si la santé du dos était le reflet de notre hygiène de vie ?** De fait, pour éviter lombalgie et autres maux, il est important d'adopter de bonnes habitudes au quotidien, dans les gestes de tous les jours. Qu'il s'agisse de porter un enfant, ses sacs de course, ou de passer l'aspirateur, le mouvement est crucial : il faut penser à plier ses genoux en se baissant pour garder le dos droit (image 1 et 2), et faire un juste usage de son corps.



image 1

image 2



image 3

**Au travail, aussi, la posture a de l'importance, surtout si l'on a un poste sédentaire, immobile, face à l'ordinateur.** « Je conseille à mes patients d'adopter une assise large, bien en appui sur les ischions », explique Clotilde Roboam, ostéopathe (image 3). Les pieds à plat, les cuisses sont parallèles au sol, et la colonne s'étire à la verticale, sommet de la tête bien dirigée vers le haut (et non pas vers l'avant comme c'est souvent le cas face à un ordinateur). Certains kinésithérapeutes, à l'instar de Matthieu Debelle, n'hésitent pas à préconiser l'usage de la gymball en guise de fauteuil au travail, au moins en alternance avec un fauteuil classique : le ballon à la fois induit une bonne position dorsale et permet aussi de gainer les abdominaux.

Mais au-delà du travail et du ménage, les périodes de détente sont cruciales, surtout quand on sait que le stress « joue souvent un rôle indéniable dans la pérennisation des phénomènes douloureux de la colonne vertébrale », annonce la Société française de rhumatologie. Ainsi a-t-on intérêt à s'accorder des pauses, que l'on peut mettre à profit en pratiquant pendant quelques minutes des respirations amples et profondes – qui libèrent le diaphragme et apaisent –, ainsi que des étirements. Quelques « chiens-tête-en-bas » au milieu de l'open space ? Et pourquoi pas ! Plus discrètement, n'hésitez pas à prendre l'habitude de vous étirer dans tous les sens sur votre chaise de bureau (voir p. 32-37).



# YOGA & POSTURE



des vrais vêtements de YOGA,  
bio et équitables

CODE PROMO  
**ESPRIT20**

jusqu'au 30 avril 2018,  
20% de remise  
sur ces trois hauts\*



Online Store  
**YOGA-POSTURE.PARIS**



DES VRAIS VÊTEMENTS DE YOGA  
**SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LE YOGA,**  
**BIO ET ÉQUITABLES**

\*offre non cumulable

# *Mal de dos : comment le yoga peut-il aider ?*

**Tout le monde s'accorde à dire que le yoga a des effets sur la santé, et en particulier celle de notre dos. Explications.**

PAR LAURENCE PINSARD

**Q**uelle est la première motivation pour pratiquer le yoga ? Les problèmes de dos bien sûr ! La pratique du yoga assouplit le dos tout en aidant à maintenir la verticalité de la colonne vertébrale. Le renforcement et l'assouplissement du rachis, combinés à un travail plus global du corps, peuvent soulager et prévenir les douleurs dorsales. Mais le yoga ne cible pas uniquement notre musculature et nos articulations, il agit bien au-delà. Lorsqu'on sait que les douleurs dorsales sont très souvent liées au stress (voir p. 38-39), le yoga, bien connu pour aider à s'en libérer, semble plus que recommandé !



La colonne vertébrale joue un rôle central pour le yoga. Elle relie le bassin au crâne et, du point de vue énergétique, relie la terre au ciel. « Enveloppe » et protection de la colonne, le dos est à ce titre la structure qui assure à notre rachis maintien et souplesse. Les pratiques de yoga impliquent des exercices d'alignement et d'assouplissement de la colonne, de gainage comme de contraction des muscles, ainsi que des exercices de respiration qui permettent de conserver la colonne vertébrale en bonne santé.

### Allonger la colonne

De nombreuses postures induisent un « auto grandissement », qui allonge la colonne en créant de l'espace entre les vertèbres, ce qui permet aux disques intervertébraux d'être moins compressés – élargissant ainsi un peu les trous de conjugaison où passent les nerfs.

### *Les « verrous » du yoga pour protéger le dos*

Les yogi plus avancés pratiqueront avec intérêt les Bandha, notamment Mula Bandha (voir p. 49), exercice qui gaine la ceinture abdominale – tous les muscles du plancher pelvien sont engagés et se soulevent vers le nombril. Uddiyana Bandha s'effectue à partir de la zone sous le nombril jusqu'au diaphragme et permet de faire remonter vers le haut l'ensemble des organes. Plus haut, au niveau de la gorge, Jalandhara Bandha, en étirant vers le haut les vertèbres cervicales, peut aussi aider à étirer sa colonne.

La pratique de ces trois Bandha diminue les courbures dorsales, allonge la colonne, espace les vertèbres et soulage le dos.

La plupart des postures debout, notamment Tadasana – la posture de la montagne –, se pratiquent avec cet autograndissement. Mais ce principe se retrouve aussi dans tout ce qui est torsion, dans laquelle le yogi est invité à étirer la colonne sur l'inspire et à aller dans la torsion sur l'expire. D'autres postures combinent l'autograndissement au gainage de la ceinture abdominale (utile pour le maintien du dos), telle Navasana – le bateau. « Le seul fait d'éloigner les épaules du bassin, et le sommet de la tête des pieds, diminue les courbures postérieures », explique le Dr Bernadette de Gasquet dans son livre *Pour en finir avec le mal de dos*. Elle ajoute : « mais l'avant du corps s'allonge aussi ». Ce mouvement crée de l'espace pour les organes abdominaux et permet au diaphragme de bouger plus librement de bas en haut et de haut en bas. « Par l'étirement, tout se place sans blocage du souffle, sans contraction musculaire », précise De Gasquet. Le périnée (voir encadré ci-contre) est aussi une clé de redressement. Le muscle pu-bo-rectal qui, actionné, tire l'anus vers le pubis, entraînant le coccyx et, plus haut, le sacrum. Or, quand le corps est droit, la pesanteur a beaucoup moins d'effet sur lui.

## PRATIQUER L'AUTOGRANDISSEMENT

- 1- Redressez le dos
- 2- Étirez le sommet de la tête vers le ciel
- 3- Ramenez légèrement le menton vers l'arrière
- 4- Étirez les bras jusqu'au bout des doigts
- 5- Relâchez vos épaules vers le bas et étirez-les vers l'arrière
- 6- Rapprochez vos omoplates l'une de l'autre
- 7- Engagez le nombril vers la colonne vertébrale

*Pour visualiser la pratique de l'autograndissement en position assise, rendez-vous en p.33*

### Équilibrer les forces

Par le yoga, les muscles profonds, dits « fixateurs » et « stabilisateurs », se renforcent. Ces derniers sont responsables de l'ajustement tonique et jouent un rôle important dans la stabilisation articulaire, déterminent la maîtrise des mouvements et le maintien des postures. Ils sont peu volontaires, très endurants et s'atrophient en premier lorsqu'ils ne sont pas assez sollicités (sédentarité, etc.). Ils se situent essentiellement dans le dos, le ventre (les fameux abdominaux), le bassin, les épaules.

## Soyez prudent !

Consultez avant tout un médecin, qui vous aura assuré qu'il n'y a pas de contre-indication pour vous à la pratique du yoga. Chaque problème de dos étant spécifique, si vous suivez des cours de yoga, prévenez toujours votre professeur. Dans ce cas, il pourra vous proposer une pratique adaptée.

Lorsque l'on a mal au dos, renforcer ces muscles profonds est important. On se constitue alors un véritable « corset » de muscles, qui verrouille le dos et donc le protège dans les mouvements. Au quotidien, il s'agit d'engager ce « corset » et de plier les genoux pour porter une charge lourde (voir p. 10) – un conseil valable pour le yoga : mieux vaut plier au niveau de la charnière du bassin qu'au niveau des lombaires ! Ce « verrouillage dorsal » est à mettre en place dans la plupart des postures de yoga, notamment dans les postures debout et les extensions vers l'arrière.

Le yoga rééquilibre les forces de l'ensemble de la musculature du corps : l'avant et l'arrière, le côté gauche et le côté droit. « Ce qui compte, ce n'est pas simplement d'étirer, mais aussi d'allonger avec prudence les muscles de manière à mobiliser uniformément les faces antérieures et postérieures du corps. Cette pleine conscience vient avec la pratique des principes de Yogasana », disait le grand maître BKS Iyengar.

## Pratiquez lentement et en conscience

**Si pratiquer le yoga en ayant mal au dos est possible et même conseillé, il convient cependant de respecter quelques principes de base :**

- soignez votre échauffement;
- accompagnez chaque geste d'une respiration ample et profonde;
- bougez plus lentement;
- faites des gestes de moindre amplitude;
- maintenez les postures moins longtemps;
- adaptez les postures avec des supports;
- explorez des variations plus « douces »;
- vivez votre séance avec écoute, bienveillance, détente et concentration;
- respirez, respirez, res-pi-rez !
- terminez votre séance par une longue et profonde relaxation.

### Meru danda, l'axe central

En sanskrit, la colonne vertébrale est appelée le meru danda. Le mont Meru est la montagne mythique, sacrée, centre du macrocosme, et danda signifie « bâton » ou « axe ». La colonne vertébrale soutient le corps, comme l'axe du monde qui traverse la terre en son centre au mont Méru. La colonne est le centre du microcosme, axe central de notre vie, qui soutient tout le corps.

« La pratique des asanas permet de minimiser et corriger les lésions au tout début, voir de les prévenir. »

qui maintient en bonne santé notre « arbre de vie » ! « Des muscles du dos souples facilitent les mouvements et diminuent le risque de se faire mal », lit-on dans BKS Iyengar, yoga thérapeutique. « En développant une conscience totale de son corps et en apprenant à relâcher comme il se doit les résistances dans chaque articulation et chaque muscle, la pratique des asanas permet de minimiser et corriger les lésions au tout début, voir de les prévenir. »

### La respiration, clé de voûte de la pratique

« Le premier temps du traitement du mal de dos sera d'obtenir la détente [...] et de libérer la respiration abdominale, explique De Gasquet. Une respiration abdominale qui fait bouger le ventre jusque tout en bas signifie que le dos est bien étiré et soutenu ». Mécaniquement une respiration ample et profonde libère le diaphragme (qui joue un rôle important dans la stabilité de la colonne). Plus ce dernier est détendu, plus la respiration se fait librement. Plus on respire librement, plus on est détendu ! De plus, la respiration yogique améliore l'intériorisation et permet de relâcher toutes les tensions, y compris celles du dos. Bien entendu, dans la pratique posturale, l'attention au souffle est primordiale.

La pratique régulière du yoga développera chez vous la conscience de votre corps et celle de votre maintien, même en dehors du tapis - point fondamental pour éviter les positions et gestes délétères pour votre dos, mais aussi, de manière globale, pour conserver une bonne santé physique, psychique et émotionnelle !

# solar camp

Retraite 21-27 juillet 18  
Avignon



Julien Levy



Mélanie Lo



[www.acroyogaparis.com](http://www.acroyogaparis.com)

The screenshot shows the homepage of the YOGA magazine website. At the top, there's a large image of a person in a yoga pose. Below it, a red button says "ABONNEZ-VOUS !". To the right, there are links for "EN KIOSQUE" and "YOGA VEGGIE". The main menu includes "ACCUEIL", "LA MAGAZINE", "VIE DE MAGAZINE", "ARTICLES", "MÉDITATION", "YOGA EN SANTÉ", and "YOGA EN VACANCES". The left sidebar has sections for "YOGA PARIS", "VIDÉOS", "YOGALIFE", and "YOGA EN SANTÉ". The right sidebar features "YOGASPHÈRE" and "SANTÉ & BIEN-ÊTRE". At the bottom, there are links for "STAGE DE YOGA INTEGRAL ET VACANCES" and "FORMATIONS DE PROFESSEURS YOGA DES 3 PAYS".

# YOGA

esprit

Découvrez notre site internet,  
au plus près de l'actualité du yoga

LA BOUTIQUE EN LIGNE  
magazine, hors-série, DVD,  
accessoires...

VIDÉOS  
des séquences et  
des postures «à la  
loupe» pour pratiquer  
chez soi

PRATIQUE  
des conseils et  
des infos sur la  
pratique du yoga

YOGASPHÈRE  
l'actualité de la communauté  
des yogis

SANTÉ  
& BIEN-ÊTRE  
être aussi bien  
dans son corps  
que dans son  
esprit

YOGALIFE  
le yoga, un style de vie

[www.esprityoga.fr](http://www.esprityoga.fr)

TEXTE  
LIONEL COUDRON  
POSTURES  
CORINNE MIÉVILLE  
PHOTOGRAPHIES  
SÉBASTIEN DOLIDON

# Se libérer des dorsalgies chroniques

## 6 CLÉS

Lionel Coudron, l'un des pionniers de la yogathérapie en France, livre ici 6 clés de pratique pour entretenir votre dos et prévenir les dorsalgies.

Les douleurs du dos, chroniques et invalidantes, représentent la première cause d'arrêt maladie de longue durée au travail. Même présentes à minima, elles nous gâchent la vie au quotidien. De causes multifactorielles, associées ou pas, ces douleurs sont le plus souvent complexe dans leur prise en charge. Or, si le yoga, comme le montrent de nombreuses études sur les dorsalgies, aide à leur traitement, c'est peut-être parce qu'il y répond à différents niveaux - physiologique, psychologique et spirituel. Oui, le corps est un tout, dont le dos fait parti. La pratique du yoga, en activant toutes les parties du corps, agit, même à distance, sur la bonne santé du dos. Voici 6 clés pour appréhender les différents aspects de la douleur du dos.

### Votre corps est un tout

Votre dos fait parti d'un ensemble plus global. Les muscles du dos sont en coordination avec un grand nombre de muscles de la chaîne postérieure et antérieure. La pratique du yoga, en activant toutes les parties du corps, agit, même à distance, sur la bonne santé de votre dos.

CLÉ  
N°1

## Coordonner les muscles profonds et gainer

Les muscles profonds entourent et gainent vos vertèbres pour les protéger. Dans les dorsalgies, ils sont « déprogrammés ». Il vous faut donc leur redonner de l'intelligence en développant leur coordination et leur ressenti (proprioception). La posture de la vague redonne un mouvement synchronisé au bassin et au rachis. Quant à la posture de la planche, elle renforce les muscles profonds dans leur rôle de « manchon » protecteur.

> photo 1a



> photo 1b



### LA VAGUE

Allongé, jambes pliées, sur une inspiration, levez les bras et remontez le bassin de manière à éloigner le bas du dos du tapis. La nuque s'allonge naturellement et se rapproche du sol (photo 1a). Revenez en expirant et en plaquant au sol le bas du dos. La nuque s'éloigne du sol (photo 1b). Concentrez-vous sur ce mouvement de vague qui va relier le bas et le haut de la colonne. Répétez 12 fois.

### PLANCHE FACIALE

Allongé sur le ventre, orteils retournés et mains à plat sous les épaules, en inspirant, tendez les bras tout en gardant le corps aligné. Restez dans la posture 5 respirations, puis revenez sur une expiration.



CLÉ  
N°2

## Étirer les muscles ischio-jambiers

Les muscles à l'arrière des cuisses qui relient le bassin aux jambes peuvent se rétracter. Votre bassin ne bascule alors plus correctement en avant, ce qui entraîne une surcompensation des lombaires. La posture de la demi-pince permet d'allonger les ischio-jambiers.

### LA JAMBE LEVÉE

Allongé sur le dos, levez la jambe gauche puis attrapez le pied ou le mollet avec vos deux mains, tout en soulevant le haut du buste et la tête vers la jambe – les épaules restent éloignées des oreilles. Sentez comment à chaque expiration l'étirement s'approfondit. N'allez jamais vers la douleur. Restez 8 respirations, puis changez de jambe.



#### Pour vous aider

Pour une posture plus confortable, utilisez une sangle pour saisir le pied. Vous pouvez dans ce cas conserver le buste et la tête posés au sol.



CLÉ  
N°3

## Assouplir les articulations vertébrales

Lorsque les attaches reliant les vertèbres entre elles sont enraides, leur étirement crée une douleur. Pour ne plus avoir mal, nous bougeons donc moins. Or, moins nous bougeons, et plus nous nous enraidissons. Les trois postures suivantes assouplissent les articulations en les étirant progressivement. N'hésitez pas à les répéter plusieurs fois par jour quand vous vous sentez « rouillé ».

### DEMI-PINCE SUR UN BUREAU

Sur l'inspiration, levez la jambe gauche; sur l'expiration, posez-la à plat sur un bureau (ou une table) – vous pouvez plier légèrement la jambe droite. Inspirez, puis en expirant, baissez le front vers le genou gauche. Restez plusieurs respirations – à chaque expire, déposez davantage le buste, mais sans forces. Revenez sur une inspire. Changez de jambe.



### DEMI-PONT SUR UN BUREAU

Placez-vous debout, dos au bureau, à une vingtaine de centimètres de celui-ci. Inspirez et redressez-vous. Sur l'expire, saisissez les bords du bureau en vous plaçant en flexion arrière, le regard vers le ciel. Restez plusieurs respirations – veillez à vous étirer plus vers le haut que vers l'arrière. Revenez sur une inspire.



### TORSION ASSISE

Sur l'inspiration, levez la jambe gauche; sur l'expiration, asseyez-vous de côté sur une chaise, en plaçant les pieds parallèles et bien à plat. Sur l'inspiration, redressez bien le dos. Sur l'expiration, tournez-vous vers le dossier de la chaise et venez saisir les côtés du dossier avec vos mains - attention à bien démarrer la torsion depuis le bas de la colonne. Restez plusieurs respirations en accentuant la torsion à chaque expiration. Revenez à la position initiale. Recommencez de l'autre côté.

CLÉ  
N°4

## Décontracter et masser les muscles

Lorsque vous avez mal, les muscles se crispent pour éviter de bouger et d'accentuer la douleur. Mais cette crispation est contre-productive car elle augmente la douleur. Pour supprimer cette tétanie des muscles, il est nécessaire de les décontracter en les massant et en les étirant. Dans ce cas, la respiration abdominale peut être d'un grand secours.

### RESPIRATION ABDOMINALE

Allongé sur le dos, jambes pliées, placez vos mains sur le ventre. À l'écoute de votre corps, vous sentez vos mains monter et s'éloigner l'une de l'autre sur chaque inspire, descendre et se rapprocher sur chaque expire. A chaque inspiration, amplifiez le mouvement du ventre. Continuez au moins 15 respirations.



### GENOUX À LA POITRINE

Allongé sur le dos, jambes pliées, sur une inspiration rapprochez vos cuisses du buste, en entourant vos genoux avec les mains. Respirez dans le ventre.

A chaque expire, sentez les cuisses qui se rapprochent du buste et à chaque inspire sentez le souffle masser votre bassin et le bas de votre dos.



CLÉ  
N°5

## Décoincer les surfaces articulaires des vertèbres

A la suite d'un faux mouvement, il peut arriver que les surfaces articulaires des vertèbres se soient légèrement déplacées et pincent des nerfs. Il faut alors les « décoincer » par une automanipulation en rotation-torsion. Les meilleurs exercices sont les torsions au sol, synchronisées avec la respiration.

### TORSION AU SOL

Allongé sur le dos, croisez la jambe droite par dessus la jambe gauche. Sur une expiration, laissez le genou droit descendre au sol à gauche tandis que la tête tourne dans l'autre sens. Restez 6 respirations, en essayant de poser l'épaule droite au sol. Revenez au centre sur une inspiration. Changez de côté.



CLÉ  
N°6

## Apaiser les émotions négatives

Souffrir du dos peut entraîner tristesse, colère et la crainte de ne pouvoir plus bouger. Or ces émotions auto-entretiennent la douleur. La méditation de bienveillance envers ce dos endolori aide à « déprogrammer » ce réflexe émotionnel qui aggrave les contractures musculaires.



### MÉDITATION DE COMPASSION ENVERS SON DOS

Installez-vous confortablement. Prenez conscience de votre respiration, de ce lien avec la vie. Puis installez tranquillement un sourire dans votre cœur, de la bienveillance, de la gentillesse. Inspirez cette sensation de bienveillance et expirez-la dans votre dos. Observez la sensation dans votre corps. Inspirez profondément.

Retenez le souffle. Expirez lentement dans tout votre corps en vous répétant : « Je fais confiance à mon corps et à mon dos. Je sais qu'il peut aller mieux et je me fais confiance avec mon dos tel qu'il est ». Inspirez, expirez profondément avant de vous redresser lentement.

*Vous pouvez le faire plusieurs fois par jour, lorsque vous commencer à percevoir une raideur dans votre dos.*

# ÉTIREMENT AGRÉABLE DU DOS

Parfois, l'arrière du corps est tendu et raccourci, ce qui peut créer des douleurs et déséquilibres posturaux. Voici un exercice d'étirement agréable.

TEXTE SREEMATI | ILLUSTRATIONS SOPHIE RUFFIEUX

**Voici une posture pour étirer les muscles autour de la colonne et les tendons au niveau des mollets. L'utilisation d'un support sous les talons vous permettra de travailler progressivement et en profondeur sans vous faire mal. Dans beaucoup de flexions avant (assises ou debout) où l'arrière des jambes est sollicité, il est difficile de se sentir détendu tant que la tête ne touche pas les jambes, ce qui n'est pas à la portée de tout le monde. Et l'étirement du dos n'est pas forcément agréable. Dans l'exercice proposé ici, vous allez pouvoir allonger les zones lombaire, dorsale et cervicale de façon harmonieuse et tout-à-fait agréable.**

**Placez-vous accroupi, les chevilles et les genoux en contact dans la mesure du possible. Si les talons ne touchent pas le sol, vous pouvez vous tenir à un support, un poteau, une sangle accrochée à une poignée de porte... (fig. 1). Avec cette technique, vous avez toutes les chances de ramener les talons au sol. Si vos talons sont encore soulevés, placez un support sous les talons : couverture pliée ou brique.**

**Si vous pratiquez à deux, prenez la même posture en saisissant les mains, (ou les avant-bras) de votre partenaire (fig. 2). A chaque inspiration ramenez le coccyx vers l'intérieur et laissez le souffle monter le long des vertèbres. Soyez également attentif à l'étirement au niveau de l'espace entre les omoplates, en veillant à baisser les épaules. Cherchez à contracter le périnée pendant l'inspiration.**

**Restez autant que vous le souhaitez, cette posture est très agréable pour la colonne. Vous allez percevoir une sensation de libération dans toute la colonne vertébrale en revenant.**



Fig 1



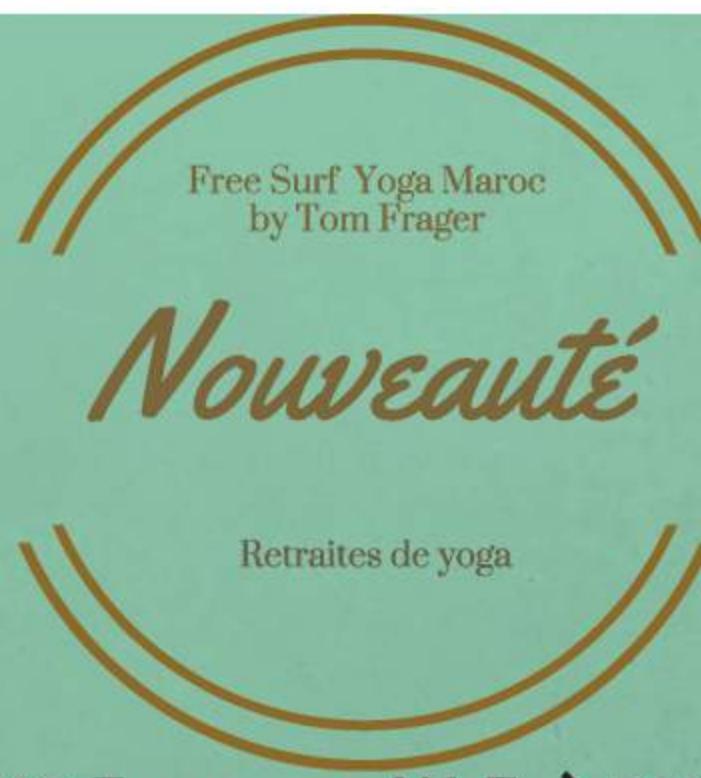
Fig 2

Pratiquer le Yoga avec des équipements de qualité,

J'aime!



Plus de 1000 articles en ligne: Le plus grand choix de produits bio, écologiques pour le Yoga  
[www.chin-mudra.com](http://www.chin-mudra.com)



**Yoga & Surf de 343 Euros par W-E, à 799 Euros par semaine.**

**Séjours semaines itinérant Tamraght / Imessouane**

**Yoga & Détente de 300 Euros par W-E à 699 Euros par semaine.**

**Séjours semaines itinérant Tamraght / Taroudant**



*infos & réservations :*  
[fanny@freesurfmaroc.com](mailto:fanny@freesurfmaroc.com)



free surf  
MAROC  
TOH FRAGER

# Réaligner et renforcer le dos

Dans cette séquence, vous découvrirez des alignements universels à la fois simples et puissants pour harmoniser votre architecture corporelle.

## BIENFAITS

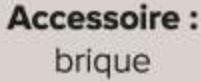
- Rééquilibre les forces dans les jambes
- Libère le sacrum
- Aligne la colonne vertébrale
- Renforce le transverse
- Décomprime les disques vertébraux



TEXTE ET POSTURES JULIEN LEVY PHOTOGRAPHIES BLANDINE SOULAGE-ROCCA

## AVANT DE COMMENCER

Débutez avec la Salutation au Soleil (Surya Namaskar) de votre choix.



**Accessoire :**  
brique



1



2

## 1. TADASANA

La montagne

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, placez un bloc de yoga entre les cuisses. Serrez-le fort, jusqu'à engager une rotation interne des cuisses – ce qui renforce les adducteurs. Basculez le bassin vers l'avant pour réduire légèrement la cambrure lombaire. À partir de l'articulation de l'épaule, tournez les bras, paume de mains vers l'extérieur afin d'ouvrir la zone des clavicules. Maintenez la posture pendant 5 à 8 respirations.

## 2. UTTANASANA

La flexion intense debout

Toujours avec le bloc entre les cuisses, tournez les cuisses vers l'intérieur. Placez les mains au mur pour former un angle droit au niveau du bassin. Exercez une poussée contre le mur, en pressant avec le coussinet des index. Soulevez les fessiers en hissant les ischions (os des fesses), tirez le bassin en arrière et creusez légèrement les lombaires. Maintenez la posture pendant 5 à 8 respirations.

### Pour vous aider

Si l'arrière des jambes est raide, pliez les genoux pour retrouver la cambrure naturelle des lombaires.

Dans le corps, tout est relié. Notre posture dépend de l'alignement de la colonne vertébrale certes, mais aussi de nos appuis sur le sol : nos pieds sont les fondations et les jambes en sont les piliers de soutien. Pour éviter une architecture façon « Tour de Pise », nous avons besoin d'aligner nos structures. Pour beaucoup, l'extérieur des jambes est plus puissant que l'intérieur. Les jambes ont donc tendance à suivre un mouvement de rotation externe, ce qui ouvre nos pieds. Au niveau du bassin, cette rotation resserre les muscles autour du sacrum, avec une compression à la clé. Les mouvements du sacrum étant ainsi limités, l'ensemble de la colonne vertébrale risque de se figer. Les postures proposées dans cette séquence vous

aideront à libérer l'amplitude de mouvement à la base du rachis. Selon les principes de l'architecture corporelle, pour tenir ensemble, les différents éléments de structure ont besoin d'un liant solide : le gainage. Il s'obtient par le renforcement de la couche profonde de nos muscles abdominaux. Tonique et souple à la fois, le transverse offre une gaine de maintien de la colonne vertébrale. Enfin, notre arbre de vie se doit d'être un tronc solide, certes, mais aussi mobile. C'est pourquoi nous accompagnons son renforcement de mouvements d'hyper-extension. L'extension vers l'arrière est la direction dans laquelle nous allons le moins au quotidien. Et pourtant, c'est l'un des mouvements les plus sains, car il décomprime les vertèbres.

## CONTRE-INDICATIONS

- En cas de hernie, attention aux torsions
- Faiblesse dans les poignets et les genoux



## LE TÉMOIGNAGE DU PROFESSEUR

*« Atteint d'un spondylolisthésis (glissement de la 5<sup>e</sup> vertèbre lombaire dû à une fracture de sa partie arrière), je souffre du dos depuis mon enfance. Ces alignements ont littéralement sauvé mon dos. »*

3



### 3. VIRABHADRASANA 3

Le guerrier 3

Tout en conservant les alignements de la posture précédente, levez une jambe. Tandis que vous pressez les mains contre le mur, trouvez une pleine extension dans la jambe. Comme si vous aviez toujours le bloc, engagez l'intérieur des jambes dans une action de serrage. Enfin, rentrez les côtes flottantes. Maintenez la posture pendant 3 à 5 respirations.

4



### 4. DANDASANA

Le bâton assis

Assis au sol, jambes tendues et dos droit, avec le bloc entre les cuisses, tirez le coccyx en arrière et poussez les talons vers l'avant. Levez les bras à l'inspiration et trouvez la cambrure naturelle dans les lombaires. Maintenez la posture pendant 3 respirations complètes.



5

## 5. VASISTHASANA

La planche sur le côté

Depuis la posture de la planche – mains au sol, épaules à l'aplomb des poignets, tout le corps s'étire de la tête jusqu'au talon, les orteils sont en appuis sur le sol –, pivotez sur un côté pour vous trouver en équilibre sur un bras. Pour maintenir cette posture, gainez bien le ventre en soulevant les hanches. Pressez la base de l'index dans le sol et tenez le bloc dans l'autre main. Levez le bras sur l'inspiration, passez le bloc sous la hanche sur l'expiration en conservant la stabilité. Effectuez la posture le temps de 5 respirations de chaque côté.



### Pour vous aider

Posez le coude au sol si la posture est trop intense pour le poignet.

7



## 7. DHANURASANA

L'arc

Dans cette variation créative, nagez dans l'infini ! Allongé sur le ventre, engagez bien les abdominaux pour protéger le dos. Sur l'inspiration, soulevez la poitrine et les jambes. Respirez consciemment en effectuant des mouvements libres. Pratiquez cela pendant 5 respirations. Sur une expiration, reposez le corps au sol, mains sous le front et observez vos sensations quelques instants avant de passer à la posture suivante.

6

**6. SALAMBA BHUJANGASANA**

Le sphinx

Allongé sur le ventre, posez les coudes au sol et gardez les avant-bras parallèles. Rentrez le coccyx et ouvrez les clavicules, afin de protéger votre dos. Sur l'inspiration, ouvrez le cœur. Sur l'expiration, rentrez les côtes flottantes jusqu'à décoller le bassin du sol. Tenez la posture pendant 5 respirations. Sur une expiration, allongez-vous sur le ventre, mains sous le front et observez vos sensations quelques instants.

8



9

**8. SETU BANDHA SARVANGASANA**

Le mini pont

Allongé sur le dos, pliez les genoux en approchant les talons des fessiers. Plaquez vos coudes au sol et contre vous. Sur l'inspiration, creusez le dos, en gardant épaules et fesses sur le tapis. Veillez à répartir l'arche sur toute la colonne vertébrale. Maintenez la posture pendant 8 respirations et relâchez-la sur une expiration.

**9. SETU BANDHA SARVANGASANA**

Le demi-pont

A partir de la posture précédente, serrez un bloc entre les genoux. Effectuez une rétroversión du bassin (le bassin va vers l'arrière) puis à l'inspiration, soulevez les hanches. Gardez les pieds parallèles et tournez les cuisses vers l'intérieur. Répartissez l'arche sur toute la colonne, en creusant entre vos omoplates. Déroulez le dos au sol sur une longue expiration. Maintenez pendant 5 à 8 respirations.

10

**10. SUPTA GARUDASANA**

L'aigle allongé

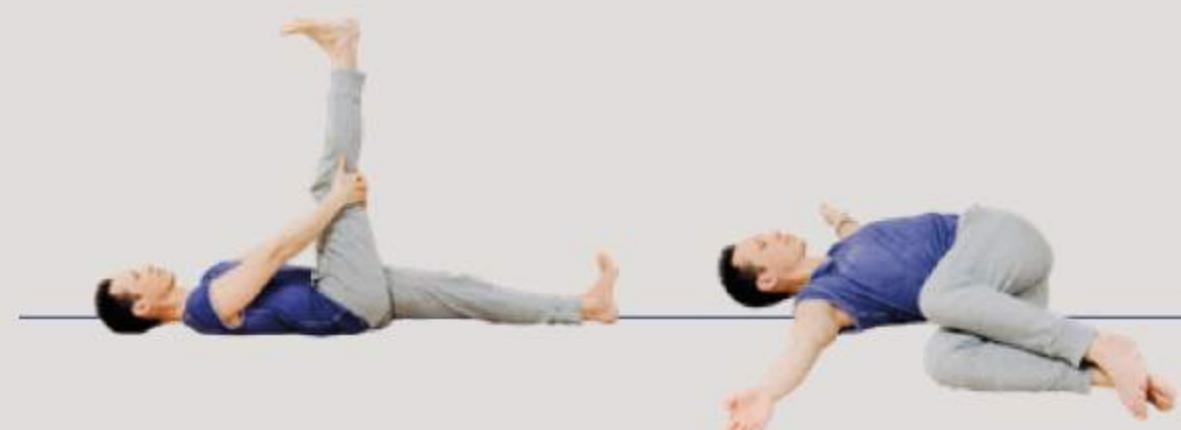
Allongé sur le dos, croisez le genou droit sur le gauche puis rapprochez vos pieds l'un de l'autre (peut-être parviendrez-vous à croiser le pied droit derrière le mollet gauche, mais surtout ne forcez pas). Ensuite croisez le coude droit sur le gauche et pliez les bras jusqu'à plaquer les mains l'une contre l'autre (si votre mobilité vous le permet). Sur l'inspiration, venez toucher le sol avec les mains et les pieds. Sur l'expiration, grouvez le corps pour que coudes et genoux se rencontrent. Effectuez 5 mouvements dynamiques, synchronisés sur le souffle, de chaque côté. Sortez de la posture lentement et effectuez-la de l'autre côté.

## ENCHAÎNER LA SÉQUENCE

**POUR FINIR**

En Savasana, tandis que le mental suit le mouvement du souffle, visualisez le flux d'énergie en spirale remonter le long des jambes à l'inspiration, et se diffuser dans tout le corps à l'expiration.

En remontant, il s'enroule autour de la colonne vertébrale comme pour fournir une gaine de maintien et de réalignement. Appréciez ces sensations quelques instants.



11

**11. JATHARA PARIVARTANASANA**

Torsion allongée

*Evitez cette posture en cas de hernie discale.*

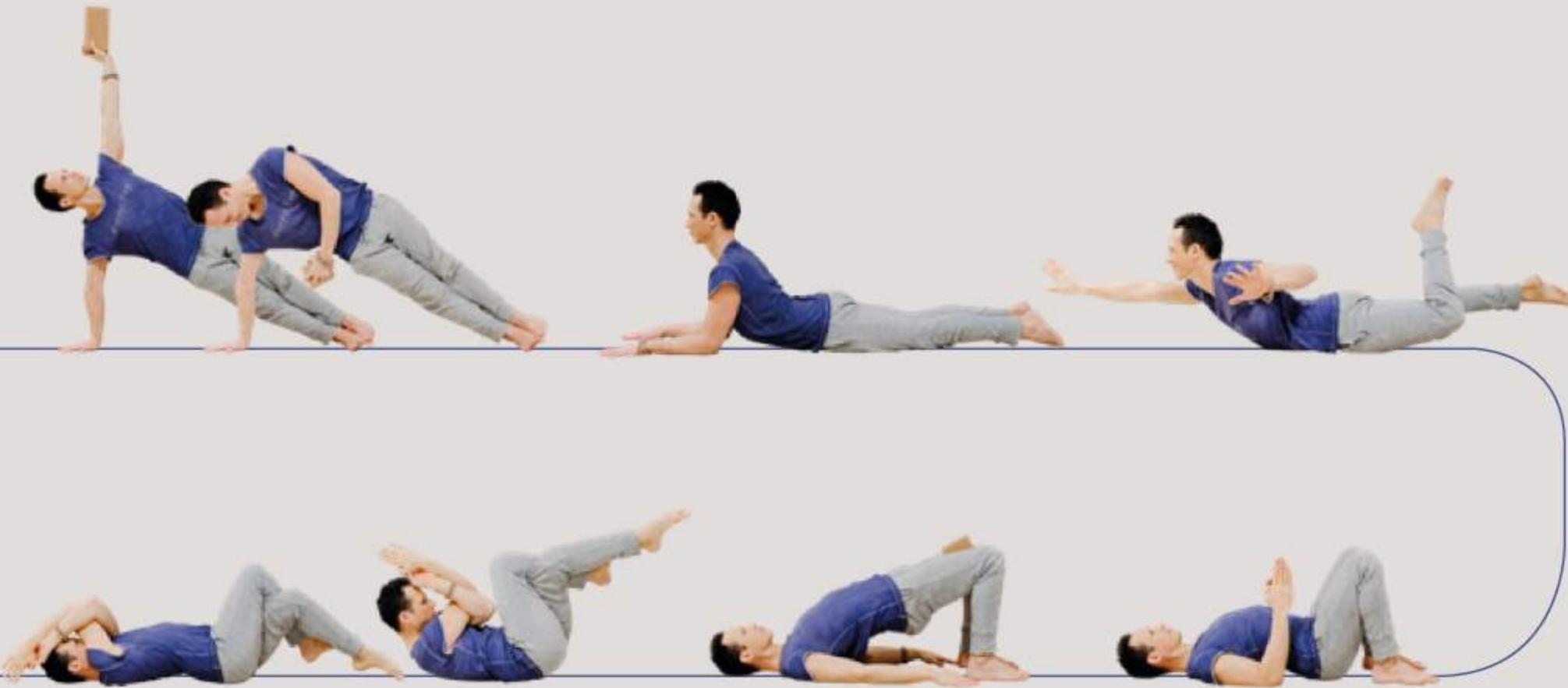
Allongé sur le dos, grouvez vos genoux contre la poitrine et ouvrez les bras en T. Sur une expiration, les genoux descendent sur le côté gauche. Creusez légèrement les lombaires et poussez la hanche droite en direction des pieds afin d'améliorer l'alignement. Respirez calmement en ressentant le massage des organes et « l'essorage » de la colonne. Tenez 10 à 15 respirations de chaque côté. Si votre épaule se décolle du sol ou si la posture est trop intense, placez un bloc sous ou entre les genoux pour soulager la contrainte.

12

**12. SUPTA PANDAGUSTASANA**

Posture allongée pied en main

Allongé sur le dos, pliez une jambe contre vous et accrochez les mains derrière le genou. Creusez légèrement le dos grâce à une antéversion du bassin (bascule du bassin vers l'avant) et rentrez le menton. Sur l'expiration, levez le pied vers le ciel. Tendez plus ou moins la jambe selon votre souplesse (mieux vaut garder le dos aligné et la jambe pliée, qu'une jambe tendue avec un dos arrondi). La posture peut également se faire avec une sangle de yoga passée sous le pied pour « rallonger » les bras ! Tenez 8 à 10 respirations de chaque côté.



Julien Levy porte des vêtements Yoga Searcher. Ce shooting a été réalisé chez Oyosoy, à Thonon-Les-Bains.

# MOBILISER LA COLONNE

**Au lever le matin, si vous sentez la région des lombaires engourdie, raide, ou après une longue journée au bureau, sur une chaise devant un ordinateur, il est essentiel de remobiliser, de mettre en mouvement toute la colonne vertébrale et notamment les muscles profonds.**

TEXTE SREEMATI | ILLUSTRATION SOPHIE RUFFIEUX

**Allongez-vous sur le dos**, les deux jambes pliées, les pieds ouverts de la largeur des hanches. À l'inspire, laissez le bassin venir en antéversion. Les lombaires s'éloignent du sol et la nuque s'étire en contact avec le sol (le menton vient vers le sternum). Les bras accompagnent l'inspiration en se levant et en s'étirant vers l'arrière.

**À l'expire**, créez la rétroversion du bassin en pressant légèrement les pieds sur le sol. Les lombaires viennent alors se plaquer au sol et la nuque est en extension. Les bras accompagnent l'expire en revenant à la position de départ. La tête va légèrement vers l'arrière.

Ce mouvement est proche de la colonne, presque sans effort musculaire, comme une onde qui vous traverse. Prenez le temps d'observer, de ressentir. Pendant l'exercice mettez votre conscience sur toutes les vertèbres (à l'inspire de bas en haut, à l'expire du haut en bas), sur la position du sacrum et de l'arrière du crâne. Prenez conscience de ce lien entre le haut et le bas, entre les lombaires et les cervicales.

*Ces postures simples, que vous pourrez répéter autant de fois que vous le souhaitez, aident à retrouver le lien entre le haut, les cervicales, et le bas, les lombaires. Elles favorisent le mouvement naturel d'une colonne souple et en bonne santé.*



LAUREN MAHAN VALLS & LUCIE CHEA



# OCEAN ESCAPE

Retraite Yoga et Surf



9-15 Septembre 2018

Monte Velho Retreat Center, Carrapateira, PORTUGAL

Infos et inscriptions sur [www.yogapop.fr/evenement/retraites](http://www.yogapop.fr/evenement/retraites)

**Yogadudos**  
dans le concept  
**SpitantetZen**  
L'art du bien vieillir  
en prenant soin de son dos !

Stage une fois par mois  
au Trianon Palace à Versailles,  
au Centre Element et chez Simone à Paris

Pour les kinésithérapeutes, formation : Format Kiné



[www.spitantetzen.com](http://www.spitantetzen.com)

Facebook Spitantetzen

06 81 56 11 03



Centre de médecine  
naturopathique

LIEU MAGIQUE  
À 2H DE PARIS

Détox, jeûne  
Ressourcement  
Méditation  
Formations  
santé naturelle

WEEK-ENDS  
RETRAITES  
SÉJOURS

80600 Lucheux

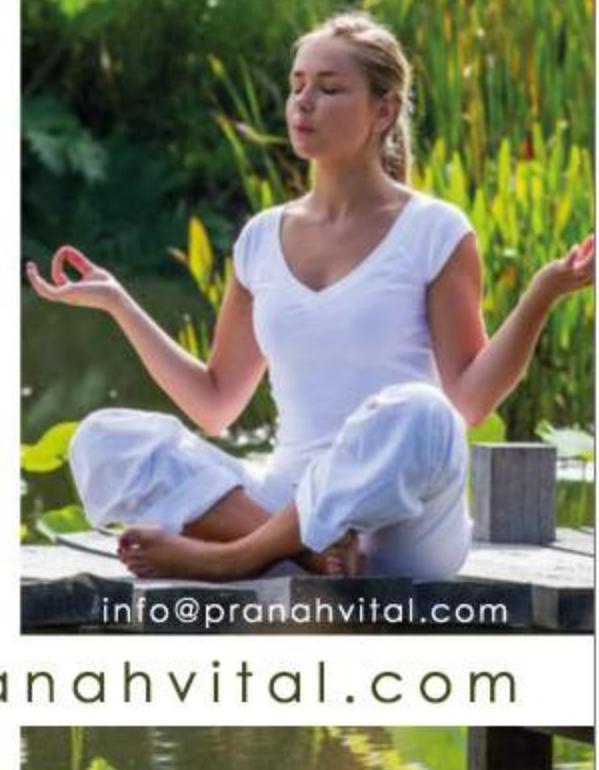
[www.pranahvital.com](http://www.pranahvital.com)

+33(0)3.22.32.06.51



**PranaHvital**  
Pratiques Naturopathiques  
et Hygiène Vitale

APAISER LE MENTAL  
PURIFIER LE CORPS  
RETRouver L'UNITÉ



[info@pranahvital.com](mailto:info@pranahvital.com)



Retraite de yoga du 05 au 12 mai 2018 en Italie  
(région des Pouilles)

LA COLONNE VERTEBRALE, NOTRE AXE VITAL



Nathalie Luce et Sarah MacDonald vous emmènent dans le cadre de Yoga Treat dans le sud de l'Italie pour une semaine de yoga sur le thème de la colonne vertébrale. Tout au long de la semaine, vous explorerez ce thème à travers des pratiques ciblées, couvrant l'aspect physique, énergétique et émotionnel de cet axe vital. Visites de la région, atelier culinaire, temps de partage et temps pour soi viendront compléter cette semaine de bien-être.

Informations et réservations : <http://yoga-treatandretreat.com>



# Un dos toujours tonique et souple

Cette série de postures, utilisant une chaise, peut être pratiquée aussi bien au bureau qu'en cas de perte de mobilité. Et quand on avance en âge, elle permet de conserver son plein potentiel-santé !

TEXTE JACQUES CHOQUE POSTURES CRYSTELLE CARRASSE  
PHOTOS NATHALIE SAUVEGRAIN

**Q**uand on sait que *asana* peut se traduire littéralement par « le fait de s'asseoir » ou encore par « la manière d'être assis », la pratique sur une chaise prend tout son sens. Élément incontournable de notre environnement, la chaise est un excellent support pour aider chaque personne à vivre pleinement son corps. Simple, pratique, elle permet à tout un chacun, en fonction de son âge, de sa morphologie et de sa mobilité de pratiquer d'une façon efficace en tout lieu (au bureau par exemple), et à tout moment. Tout le monde peut donc y trouver son compte : des personnes âgées qui souhaitent continuer à entretenir leur capital santé, jusqu'aux enfants, qui, à l'école, peuvent réaliser des exercices de relaxation, d'étirement ou s'installer dans des postures de yoga, afin de se détendre ou d'apprendre à gérer leur énergie.



## BIENFAITS

- Assouplit la colonne vertébrale et les épaules
- Renforce le dos et les bras
- Entretient les capacités respiratoires
- Améliore la concentration ainsi que l'aptitude à la relaxation et à la méditation

## LE CONSEIL DU PROFESSEUR

« Les exercices de yoga ne sont que des outils : les consignes de réalisation doivent être adaptées afin de mieux répondre aux besoins et aux possibilités de chacun. C'est ainsi qu'une séance sera efficace. Ecoutez votre corps, écoutez vos limites du jour, respectez-les et fiez-vous à votre respiration. Ne vous sentez pas obligé de pratiquer toutes les répétitions ni toutes les postures ! »





*Avant de réaliser les exercices proposés, pensez à chaque fois à vous « redresser », en imaginant que votre colonne vertébrale est un mât et les muscles autour de votre axe des haubans. Mais, si vous n'avez pas le pied marin, visualisez votre colonne vertébrale et vos épaules formant une croix !*

## 1. L'AUTO GRANDISSEMENT

Voici un exercice à réaliser en préalable à tout autre exercice. Assis sur une chaise, redressez le dos, étirez le sommet du crâne vers le haut et vers l'arrière, menton légèrement rentré. Etirez les bras, baissez les épaules et étirez le bout des doigts vers le bas.

*Ces actions favorisent le tonus du tronc, un renforcement en profondeur des muscles du dos, une tenue correcte de la colonne vertébrale et de l'abdomen. La respiration est alors plus libre, plus ample, et le mental se place dans une attitude positive. Si on y ajoute le sourire, les effets n'en seront que plus bénéfiques !*



## 2. LE CHAT

En expirant, fléchissez le cou puis le haut du dos en rentrant le ventre et en accentuant la bascule du bassin, paumes posées sur les cuisses, doigts tournés vers l'intérieur. En inspirant, commencez par basculer le bassin (pubis vers le sol) puis ouvrez la poitrine vers l'avant et vers le haut. Enfin, dirigez le menton vers le haut. Pensez à bien décomposer le mouvement, lentement, tout en effectuant des respirations complètes. Répétez de 6 à 10 fois.

*Cette pratique assouplit la colonne vertébrale, le tronc et les épaules.*



## 3. LA DEMI-LUNE

Redressez le buste puis étirez le bras gauche vers le haut, coude fléchi. En inspirant, inclinez le buste vers la droite tout en poussant le coude vers le haut. En expirant, revenez en position initiale. Répétez de 6 à 10 fois, puis faites la même chose de l'autre côté.

*La flexion latérale de la colonne vertébrale et du tronc favorise leur mobilité. Il y a aussi ici un étirement latéral du cou.*

**A NOTER :** en cas de douleur au niveau des épaules, l'inclinaison latérale du buste peut être réalisée sans l'élévation du bras.

#### 4. TORSION MAIN AU GENOU

Redressez le buste, cou étiré dans son alignement. Gardez le bassin fixe en vous ancrant dans les ischions (les os des fesses). Sur l'inspiration, coude gauche fléchi, placez la main gauche derrière le dossier (ou sur le côté du siège) tout en réalisant une rotation du tronc vers la gauche. La main droite vient se placer à l'extérieur du genou gauche. Sur l'expiration, revenez en position initiale. Effectuez 6 rotations d'un côté puis 6 rotations de l'autre.

*Cette torsion permet un renforcement musculaire du dos, une ouverture de la cage thoracique, ainsi que l'étirement des pectoraux (poitrine) et des obliques (abdominaux). Elle est excellente pour l'entretien de la mobilité de la colonne vertébrale.*



#### 5. LE RAMEUR

Placez les bras tendus devant vous, poings fermés. En inspirant, ouvrez les bras sur les côtés, coudes fléchis. Sentez les omoplates qui se rapprochent l'une de l'autre. En expirant, revenez à la position initiale. Gardez bien votre cou dans le prolongement du tronc. Réalisez 2 ou 3 séries de 8 à 15 répétitions en veillant à garder les bras relâchés.

*Cet exercice renforce les épaules et le haut du dos.*

#### 6. LA VICTOIRE

Amenez vos bras en chandelier, poings fermés. En inspirant, tirez doucement les coudes vers l'arrière et sentez les omoplates qui se rapprochent. En expirant, relâchez la contraction tout en restant dans la position. Faites 2 ou 3 séries de 8 à 15 répétitions avant de détendre les bras et les épaules.

*Cette posture renforce également les épaules et le haut du dos.*



## 7. LE DÉMÉNAGEUR

Placez les coudes fléchis contre les flancs. La respiration fluide, tirez les poings fermés vers l'arrière en gardant les avant-bras parallèles au sol et les coudes bien plaqués contre les flancs. Effectuez 3 séries de 8 répétitions.

*Cette posture induit un renforcement musculaire du dos et le placement correct de la colonne vertébrale.*

## 8. FLEXION AVANT

Etirez le buste en poussant le sommet du crâne vers le haut, bras étirés de chaque côté des oreilles. Sur l'inspiration, inclinez le tronc vers l'avant et en rentrant le ventre afin de protéger les lombaires (veillez à ce que l'inclinaison du tronc se situe au niveau des hanches). Il ne faut pas courber le haut du dos : pour cela, gardez bien la tête dans l'alignement du tronc et les épaules basses. En expirant, revenez en position initiale. Faites 2 séries de 6 répétitions.

*Là encore, renforcement musculaire du dos et des épaules et placement correct de la colonne vertébrale.*

## 9. LE COBRA ASSIS

Coudes légèrement fléchis, bras étirés de chaque côté des oreilles, poussez la poitrine vers l'avant et vers le haut. Restez dans la position une dizaine de respirations. La mise en extension de la colonne vertébrale assure sa bonne mobilité.

*L'exercice contribue aussi au renforcement du dos et des épaules ainsi qu'à l'étirement des pectoraux et des grands droits (abdominaux).*



## 10. LES BRAS DE LA « TÊTE DE VACHE »

Dans le dos, étirez le bras droit pour venir placer la main droite vers le milieu des omoplates (ou vers le cou, ou les cheveux en cas de difficultés) puis étirez le bras gauche sur le côté, tournez le bras à partir de l'articulation de l'épaule de manière à avoir la paume de main face à l'arrière. Décrivez un arc de cercle et pliez le bras jusqu'à amener la main gauche à saisir la main droite. Maintenez la posture pendant environ 10 respirations. Répétez la posture de l'autre côté.

*Cette posture ouvre et renforce les épaules et renforce le dos, assurant un bon maintien.*

### Pour vous aider

S'il vous est difficile de saisir les mains, aidez-vous d'une sangle ou d'une ceinture.





## 11. LES POINGS À LA TÊTE

Placez les poings fermés derrière la tête, coudes fléchis. Sur l'inspiration, tirez les coudes vers l'arrière, tout en poussant également la tête vers l'arrière, les poings faisant résistance. Sur l'expiration, relâchez la contraction tout en maintenant la position. Répétez de 6 à 10 fois. Vous pouvez aussi essayer de maintenir la contraction pendant une dizaine de respirations amples et fluides.

*Cet exercice renforce le dos, les épaules, le cou et les biceps.*



## 12. L'ENFANT ASSIS

A partir de la position assise, en expirant, laissez doucement tomber la tête puis laissez le dos s'arrondir. Laissez bien tomber les bras et les épaules; relâchez le cou. Une fois dans la position, restez 15-20 secondes, en respirant amplement et profondément. Redressez-vous lentement avant de répéter 5 ou 6 fois.

*La flexion vers l'avant de la colonne vertébrale et du tronc, favorisant leur détente. Remarquez également la détente du cou et des épaules.*



## 13. LA DEMI-PINCE

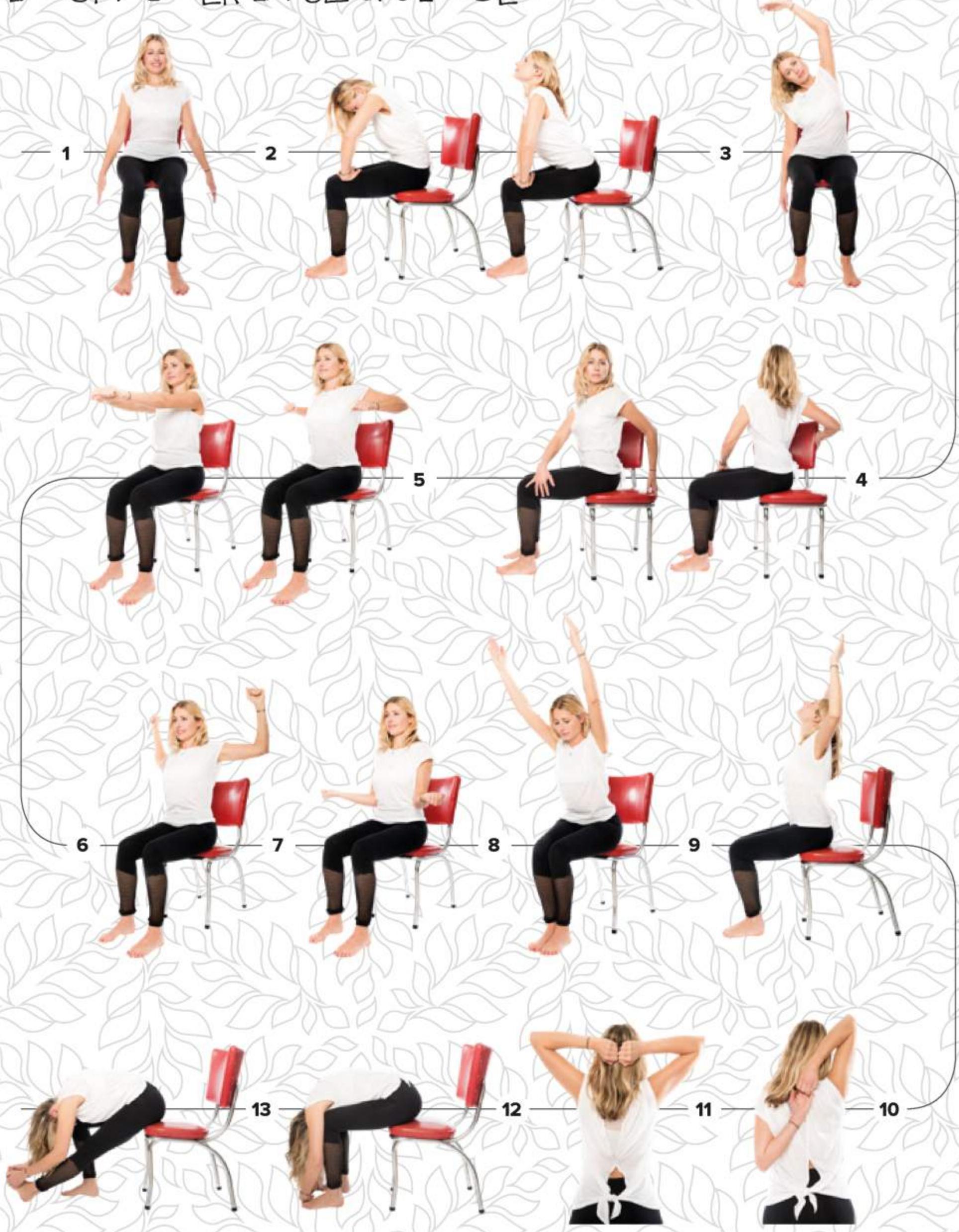
Etirez l'une des jambes devant vous, talon au sol et orteils vers le visage, puis fléchissez le tronc et le cou et allongez les bras pour venir saisir avec les mains le pied (ou la cheville) au sol. Restez dans la position une dizaine de respirations amples et fluides avant de vous redresser puis d'effectuer l'autre côté. Cet exercice étire le dos. La flexion vers l'avant de la colonne vertébrale et du tronc, favorisant leur détente. Remarquez également la détente du cou et des épaules.

*L'étirement de l'arrière de la jambe (ischio-jambiers et mollets) favorise leur détente et une meilleure circulation sanguine.*

A la fin de cette séance, restez tranquillement assis sur votre chaise, dos étiré, paupières closes, de façon à prendre le temps de vous détendre, d'apprécier le va-et-vient de votre respiration, calme, tranquille, voire même, si vous êtes habitué, à vous accorder quelques instants de méditation : au cœur du silence, dans l'immobilité, le mental se stabilise, la conscience s'affine.

Crystelle porte une tenue de la marque Mandala, en vente sur <http://yoga-posture.paris/fr/>

## ENCHAÎNER LA SÉQUENCE



# Un esprit heureux pour un dos heureux

**Si vous en avez plein le dos, il y a de grandes chances que vous soyez trop stressé.  
Faire du yoga est sans doute la méthode la plus efficace  
pour soulager vos maux et vous faire du bien.**

PAR RICARDA LANGEVIN

**E**n période de stress, les tensions dans les épaules, la nuque et le dos augmentent. Le dos reste tendu aussi longtemps que notre esprit et notre système nerveux subissent le stress. Si l'on ne fait rien pour relâcher ces tensions, les muscles se contractent davantage. Ceux-ci s'irriguent mal, s'oxygenent mal, et les déchets métaboliques sont mal évacués... A terme, cela peut entraîner des pathologies dorsales qui elles-mêmes, à répétition et non soignées, peuvent favoriser l'émergence de hernies discales.

**Comment éviter cela ?** En pratiquant le yoga, pardi ! Les asanas, les respirations et les relaxations aident à soulager le dos. Ils améliorent la circulation des liquides dans le corps –, qui amènent la nutrition dans les disques intervertébraux, qui contribuent à nettoyer les toxines et les taux trop élevés d'adrénaline présente dans le corps, et qui enfin favorisent l'évacuation des déchets. Autre bénéfice, qui n'est pas des moindres, la pratique du yoga aide à renforcer et à assouplir le corps, ce qui, forcément, a des conséquences positives sur le dos !



## { EN PRATIQUE }

### Le stress, une question d'hormones

Il est bien connu que deux sortes de stress existent. « Pendant une courte période, on peut parler de « bon stress », c'est une bonne stimulation pour nous. Le cerveau reçoit davantage d'oxygène et de glucose. Et il libère davantage de dopamine, laquelle joue un rôle dans l'expérience de plaisir. Malheureusement, le phénomène s'inverse dès que le stress a duré trop longtemps – à partir de quatre heures. Le stress massif provoque une chute de la libération de dopamine. Résultat : disparition du plaisir. On n'est pas loin ici de la dépression », indique le Pr. Richard Davidson<sup>(1)</sup>. Quand le stress dure trop longtemps, la quantité de cortisol produite par les surrénales réduit, souvent en dessous du niveau nécessaire. Nous pensons souvent que le cortisol est mauvais, mais il permet d'être actif et éveillé. Jusqu'à midi, sa production augmente pour nous donner de l'énergie ; à partir de midi, son taux baisse pour que nous puissions nous reposer le soir et être tranquille. En cas de stress intense, le corps sécrète en priorité l'adrénaline, bloque l'utilisation de l'énergie pour les organes « non prioritaires » pour la survie, et finalement épouse les surrénales. A cela s'ajoute qu'en situation de stress les rythmes cardiaques et nerveux fonctionnent de façon incohérente et ne peuvent donc plus harmoniser les autres systèmes corporels (hormones, digestion, circulation...).

Si les surrénales sont fatiguées et ne produisent pas assez de cortisol, le taux de sucre qui nourrit les cellules est réduit. Ce mécanisme engendre

### Respiration de cohérence cardiaque

Respirez « avec » le cœur, en imaginant que votre cœur se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. Adoptez un rythme de respiration régulier (5 sec / 5 sec) pendant 5 min de suite, 3 fois par jour.

### Méditation de gratitude

Le soir, avant de vous coucher, listez 5 à 20 points pour lesquels vous avez de la gratitude ; et le matin, au réveil, connectez-vous avec votre bonne volonté pour la journée.

### Posture

Faites la pince (Paschimottanasana), en plaçant un ou plusieurs grands coussins entre le buste et les jambes. Cette posture relâche le nerf vague, ce qui amène le cœur en cohérence cardiaque.

### Plantes

5 plantes anti-stress pour nourrir les surrénales de façon directe et/ou indirecte : ashwagandha, réglisse, magnésium, poudre de jus d'orge, mélisse.

de la fatigue – entre autre un grand manque d'énergie le matin et l'après midi, un système immunitaire faible –, un besoin de café et d'adjutants pour rester performant et éveillé, de la nervosité, un mauvais sommeil et... des douleurs dans les épaules, cou et haut du dos !

### Régulation avec le yoga et la cohérence cardiaque

**Le yoga, grâce à de nombreux moyens, repose et relaxe le corps.** L'énergie se réoriente alors naturellement vers les différentes glandes hormonales, qui retrouvent donc un fonctionnement optimal. Quand le cœur adopte lui-aussi un rythme régulier et harmonieux, le système nerveux et cérébral sont en équilibre, « en cohérence », avec l'ensemble du corps.

Ramener le rythme cardiaque à son rythme naturel est ce qui existe de plus efficace et de plus rapide pour

sortir du mode stress et soutenir le corps. Dans le yoga, de nombreuses pratiques de respiration, telle Nadi Sodhana – la respiration alternée –, fonctionnent très bien. Le principe célèbre de Stiram Sukham Asanam, qui encourage l'équilibre entre effort et relaxation, reflète exactement la qualité du principe de cohérence cardiaque (voir l'encadré ci-dessus), cette pratique mise en avant par le Dr David Servan-Schreiber, qui harmonise le système autonome, équilibre le système nerveux et le système hormonal. Il réduit aussi l'anxiété et la dépression.

**Avec ses techniques de respiration, de méditation et de visualisation, le yoga permet d'activer des émotions élevées, telles que la gratitude, l'appréciation, la bonté, la tendresse, l'amour et la joie.** Or, activer ces émotions entraîne une cohérence cardiaque immédiate, prouvée par de nombreuses études scientifiques<sup>(2)</sup>.

(1) Dans *L'Esprit est son propre médecin*, écrit avec le Pr. Jon Kabat-Zinn.

(2) Entre autres : « Le Yoga baisse le stress et l'anxiété », St. Elisabeth Medical Center, Etats-Unis, 2012 ; « Le Yoga soulage dos et cou », West Virginia University, Etats-Unis, 2009.

# Assouplir le dos

**Renforcer le dos est très important, l'assouplir l'est tout autant. Voici une séquence originale à pratiquer avec une roue de yoga.**

TEXTES ET POSTURES CHRISTOPHE MILLET PHOTOGRAPHIES NATHALIE SAUVEGRAIN

**L**e processus de vieillissement du corps nous amène la plupart du temps à nous diriger vers une cyphose : le dos se voûte en flexion avant. Dans la vie courante, nous pratiquons déjà sans cesse cette flexion avant : nous attrapons des objets au sol (souvent sans fléchir les jambes pour garder le dos droit et le protéger d'une trop forte pression vertébrale...), nous sommes voûtés devant un écran quel qu'il soit, nous sommes voûtés – car avachis – dans un canapé... Même assis dans une chaise, bien souvent, nous avons le dos en appui, et rond ! Le dos alors devient passif, et les grands dorsaux qui maintiennent la colonne ne sont plus sollicités.

Le premier chemin vers la libération des tensions dorsales en général passe par la mobilité, le mouvement car nous sommes

trop sédentaires. Il est donc important de remettre le dos en mouvement ! Bien entendu, pour assouplir le rachis, il est nécessaire de faire bouger la colonne dans toutes les directions : en torsion, vers l'avant (à condition de plier à partir de la charnière du bassin) et vers l'arrière.

Dans cette séquence, c'est une exploration des postures vers l'arrière qui vous est proposée. Il s'agit d'une série de postures pratiquée sur une «roue de yoga». Cet accessoire est un indispensable de l'assouplissement du rachis. Si vous n'en avez pas, procurez-vous en une, vous en serez ravis ! A défaut, vous pouvez également utiliser une brique en liège.

## Bienfaits

- Assouplit toute la chaîne vertébrale
- Corrige les dos ronds
- Libère les tenions
- Ouvre les énergies du cœur, du plexus solaire et de la moelle épinière



## CONTRE-INDICATIONS

- Lombalgie sévère
- Fin de grossesse
- Hernies discales en phase inflammatoire



## LA ROUE DE YOGA

Cet accessoire aide à assouplir toute la partie supérieure du corps mais aussi à relâcher les tensions accumulées dans le haut du dos, les épaules, le cou, les omoplates, les lombaires... Elle permet d'aller progressivement et en confiance dans de nombreuses postures grâce à son soutien, mais aussi parce qu'elle guide le mouvement. Si les extensions arrières sont évidentes avec la roue de yoga,

elle peut aussi être utilisée pour explorer les inversions, telle Viparita Karani proposée dans cette séquence. En France on ne trouve que des roues de 32 cm de diamètre ([chin-mudra.com](http://chin-mudra.com)), or, celles-ci ne conviennent pas aux personnes peu souples du dos ou mesurant moins d'1,65 m. Il existe des roues de 26 cm de diamètre, en vente aux USA, mais les frais de port sont très élevés...



## LE CONSEIL DU PROFESSEUR

« Débutez votre séance en pratiquant la Salutation au Soleil (Surya Namaskar). Prenez votre temps, restez présent à votre souffle qui est fluide, léger, presque silencieux. Pensez à bien synchroniser le souffle et le mouvement : un geste, une inspiration, un geste, une expiration. Pratiquez doucement, en conscience, et adaptez les postures à vos possibilités.



Retrouvez sur notre site  
[www.esprityoga.fr](http://www.esprityoga.fr),  
une salutation modifiée,  
proposée par  
Christophe Millet.

1



### ASSIS DOS EN EXTENSION SUR LA ROUE

Assis au sol, fesses au sol à l'avant de votre tapis, jambes fléchies et pieds au sol écartés de la largeur de hanches, adossez-vous à votre roue et commencez à épouser un maximum de dos sur un maximum de roue pour « préformer » votre dos en flexion arrière.

2



### SETU BANDHA SARVANGASANA

#### Demi-pont supporté

Roulez lentement en arrière en gardant le menton sur le sternum jusqu'à venir déposer vos épaules au sol. Pratiquez cette posture les jambes fléchies en ayant un maximum de dos en contact avec la roue. C'est le poids du corps qui fait le travail. Focalisez la concentration sur le souffle et cherchez la fluidité de la respiration. Relâchez les organes et la sangle abdominale à l'inspiration pour une bonne détente du diaphragme et une meilleure amplitude respiratoire. Gardez la posture en flexion arrière de 1 à 10 minutes.

*Cette posture ouvre le cœur, la poitrine, la cage thoracique, libère les voies aériennes respiratoires, étire le ventre, met la colonne en flexion arrière.*



#### Pour vous aider

A) Si vos pieds ne touchent pas le sol ici, c'est que le diamètre de la roue est trop grand pour vous. Optez alors pour une roue plus petite (voir encadré « La roue de yoga »)



B) Vous pouvez faire la même posture avec une brique de positionnée sur le sacrum (surtout pas sur les lombaires !) Les épaules doivent toujours et impérativement être en contact avec le sol pour maintenir l'équilibre de votre posture.

#### POUR ALLER + LOIN

Étirez les jambes vers l'avant en essayant de conserver les pieds à plat sur le sol.





3

### VIPARITA KARANI

La demi-chandelle

Tenez la roue ou la calle avec les mains pour la maintenir contre le dos. Ramenez d'abord les genoux vers le ciel puis étirez les jambes. Attention à l'équilibre latéral ! Travaillez lentement dans la conscience de votre mouvement. Gardez la posture de 1 à 10 minutes.

*Cette posture stimule la circulation sanguine, masse le dos, les épaules et les trapèzes.*

4



### HALASANA

La charrue

Maintenez la roue avec les mains, puis ramenez les genoux joints en direction du front. Ensuite, étirez les jambes vers l'arrière pour aller dans la posture de la charrue. Gardez la posture de 1 à 10 minutes.

*Halasana étire la colonne vertébrale, les muscles des épaules et les ischio-jambiers. C'est une posture efficace contre le mal de dos. Elle agit aussi contre la fatigue, le stress et l'insomnie. Elle améliore le flux sanguin jusqu'à la tête comme toutes les postures inversées.*



5

### SETU BANDHA SARVANGASANA

Le demi-pont

Revenez ensuite en Setu Bandha Sarvangasana en envoyant un pied après l'autre à l'avant du tapis.



Enfin, revenez ensuite vous asseoir devant la roue.

C'est le passage d'une posture à l'autre qui va assouplir votre dos, créer la mobilité intervertébrale, et ainsi mettre de l'espace entre les articulations. Donc n'hésitez pas à refaire cette série plusieurs fois !

Christophe porte un pantalon Mahan de la marque Breath of fire ([www.breath-of-fire.ch](http://www.breath-of-fire.ch))

# SOULAGER & DÉLIER LE DOS

**Voici un exercice essentiel pour soulager et délier votre dos.**

TEXTE SREEMATI | ILLUSTRATION DELPHINE SOUCAIL

Les ostéopathes et les enseignants de yoga utilisent très souvent cette torsion allongée, qui vient détendre et allonger le grand dorsal, muscle très large qui couvre une bonne partie du dos (du sacrum vers l'arrière du bras). En créant une compression au niveau abdominal, les viscères sont massés en profondeur, ce qui assure une meilleure digestion. Enfin la torsion permet d'ouvrir la respiration à la fois diaphragmatique et costale arrière et, bien sûr, aussi d'assouplir votre colonne.

**Allongez-vous sur le dos**, ramenez les deux genoux vers la poitrine puis entourez-les avec les bras. Restez un moment dans cette position en inspirant lentement vers les lombaires et le bassin. Ouvrez ensuite les bras en croix, puis, en expirant, ramenez les deux genoux au sol à gauche et laissez le regard aller à droite en synchronisant le mouvement des genoux et de la tête.

**Si vous êtes très souple**, les genoux seront proches du bras gauche. Si, au contraire, l'étirement n'est pas confortable, descendez les genoux loin du coude. Si votre bras droit se soulève, rapprochez-le du buste afin que le dos de la main reste en contact avec le sol. Posez les pieds au sol et essayez de garder les genoux à la même hauteur. Une fois installé dans la posture, faites de longues et profondes respirations abdominales.

**Après plusieurs cycles respiratoires**, quand la posture devient plus agréable, respirez depuis les lombaires vers les dorsales. Sentez que l'inspiration vient habiter tout votre dos, du bas vers le haut, et avec l'expiration posez l'épaule et le haut du bras gauche sur le sol. Quand la posture devient tout à fait agréable, changez de côté.



*Vous allez ressentir rapidement les bienfaits de cette posture qui, en plus d'assouplir et de délier le dos, aide à se débarrasser de la fatigue et équilibre le corps et l'esprit.*

# *L'avis des médecins sur le yoga*

**Vous avez mal au dos ? Il faut bouger ! Oui, mais pas n'importe comment.**  
**Des thérapeutes et médecins, de plus en plus pro-yoga, vous délivrent leur ordonnance.**

PAR AUDREY FERBOS

**L**e yoga, c'est connu, assouplit et étire la colonne vertébrale et contribue à tonifier et renforcer les muscles qui soutiennent le dos. Il est donc considéré excellent pour prévenir les douleurs dorsales des sédentaires, mais aussi des sportifs. Une pratique régulière est indiquée pour dénouer les tensions du haut du dos (cou, nuque, épaules...), pour renforcer la zone dorso-lombaire et la sangle abdominale. Attention, cependant, à pratiquer à votre mesure : les douleurs dorsales demandent bien souvent d'ajuster les exercices.

« La yogathérapie est la solution idéale dans les indications ostéo-articulaires. »

## Une pratique mesurée et adaptée

« Comme le pilates ou le tai chi chuan, le yoga est une discipline excellente à condition de respecter la physiologie et de commencer par les postures simples pas trop traumatisantes pour la colonne vertébrale », complète le Dr Barrucq, généraliste à Biarritz qui défend le mouvement pour soulager le dos. Il précise : « En cas de mal de dos, la pratique du yoga doit être mesurée. Les postures complexes, en hyper flexion ou en torsion profonde, ne sont pas forcément indiquées. » Pour Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga, fondatrice d'un institut spécialisé et auteur de nombreux livres pédagogiques, aucune posture n'est contre indiquée, à condition qu'elle soit adaptée à la

« Les mouvements sont plutôt naturels, physiologiques, inspirés des animaux, et visent la plupart du temps l'étirement du dos. »

morphologie de la personne et à sa problématique. « Il est primordial qu'elle soit correctement exécutée. Sinon, ça ne pardonne pas, souligne-t-elle. Il faut notamment éviter de plier au niveau des lombaires et de la nuque ». Pour elle, le yoga présente de nombreux avantages : « C'est la seule activité physique où le corps ne se situe pas toujours dans la gravité. On pratique beaucoup à l'horizontale : sur le dos, le ventre, le côté, à quatre pattes, ou même à l'envers. Théoriquement, on est aussi dans l'équilibre : à chaque posture répond une contre-posture. Les mouvements sont plutôt naturels, physiologiques, inspirés des animaux, et visent la plupart du temps l'étirement du dos. » Le yoga convient donc à tous les âges et à toutes les physionomies, du moment qu'il s'adapte à la personne et non le contraire.

### Respecter la biomécanique

Aux personnes souffrant de maux de dos, Bernadette de Gasquet conseille de pratiquer les postures les jambes pliées, pour protéger le rachis. Elle reste méfiante vis à vis des versions plus athlétiques du yoga (Ashtanga, Vinyasa, Bikram, etc.) tout comme vis à vis du Yin Yoga, pourtant « doux » a priori. « L'Ashtanga s'adresse à des gens qui maîtrisent leurs gestes », indique-t-elle. Et à des personnes en très bonne santé, qui ne souffrent surtout ni des articulations ni du dos.

« En Yin, on a tendance à relâcher toujours les mêmes muscles, qui pourtant auraient besoin d'être tonifiés. Quant au Bikram – en univers confiné et surchauffé – il me paraît être un non sens, et surtout loin des préoccupations dorsales », avertit cette grande dame du « yoga santé ». Même la méditation n'a pas les faveurs du Dr de Gasquet : « Une mauvaise posture tenue longuement peut être mauvaise pour le dos ». Pour elle, le Hatha Yoga, pratiqué dans le respect de la biomécanique du corps, reste le seul conseillé. Elle mentionne également l'importance d'entrer dans la philosophie du yoga, de viser la non performance – une condition sine qua non pour se faire du bien et pour apprivoiser et soulager peu à peu ses douleurs dorsales. Le cours particulier lui semble le plus indiqué dans un premier temps, avec un enseignant bien formé, avant de rejoindre un cours collectif. C'est également l'avis du Dr Lionel Coudron, fondateur de l'institut de yogathérapie, qui lui recommande vivement une pratique individualisée, prescrite par un yogathérapeute certifié. « La yogathérapie est la solution idéale dans les indications ostéo-articulaires », affirme-t-il, pointant l'amélioration des « rideurs », et autres douleurs, et l'effet anti-inflammatoire du yoga dans ce cas, ainsi que l'importance de la rééducation cognitive pour les patients qui ont peur de se faire mal.

## ÉDITO

SI VOUS AVEZ AIMÉ CE HORS-SÉRIE.  
VOUS ALLEZ ADORER LE MAGAZINE  
ESPRIT YOGA !

Magazine de référence de la presse yoga, Esprit Yoga s'adresse à toutes les personnes attirées par le yoga, les valeurs et le mode de vie associés à cette discipline millénaire et contemporaine à la fois.

Vous y trouverez, bien sûr, une information claire et approfondie sur la pratique du yoga avec notamment des séquences posturales et des postures étudiées « à la loupe ». Les propositions s'adressent aux débutants comme aux pratiquants avancés. Pour compléter et enrichir la pratique, de grands spécialistes apportent leurs connaissances en anatomie posturale et en yogathérapie.

Au-delà de la pratique, Esprit Yoga se veut aussi un outil de développement et d'épanouissement personnel. Chaque numéro explore une thématique liée au « style de vie » yogique : l'équilibre, la confiance, l'énergie, la gratitude... La santé, le bien-être, le développement personnel sont au cœur de nos préoccupations et nous vous proposons régulièrement des articles sur ces thématiques. Le « bien manger » est également présent dans le magazine à travers une rubrique nutrition et via des fiches recettes. Bien entendu, nous avons à cœur de vous proposer aussi des articles liés aux racines du yoga et à sa philosophie. Enfin, si nous vous emmenons autour du monde, nous n'oublions pas de vous faire voyager aussi « au coin de la rue » au travers de sujets de société et d'actualité.

Notre objectif : partager avec vous notre passion du yoga, vous accompagner dans votre pratique et dans la découverte d'un univers aussi riche que fascinant.

Laurence Pinsard  
pinsard@esprityoga.fr

# ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE

## > YOGASPHÈRE

Des pages riches et variées, où l'on explore tout l'univers du yoga : les événements, les festivals, les nouveaux livres, les accessoires, les vêtements de pratique, les initiatives et tout ce qui fait l'actualité du yoga.

## > LA PRATIQUE

Dans chaque numéro, plusieurs séquences posturales sont proposées : en lien avec le thème du numéro, pour le bien-être du corps, pour perfectionner une posture, pour explorer la yogathérapie, pour les enfants...

## > L'ÂME & L'ESPRIT

Le yoga est un formidable outil de connaissance de soi et pour progresser dans un chemin de bienveillance et d'énergie positive. Sagesse, histoire du yoga, développement personnel ce sont les thèmes traités dans ces pages.

## > LE DOSSIER

Chaque numéro consacre un dossier de plus de 20 pages à un thème en résonance avec les valeurs du yoga (Enracinement, Sérénité, Force, Lâcher-prise...). Les différentes facettes de ce thème sont explorées en profondeur.

## > YOGA LIFE

Le yoga incarne un art de vivre et une philosophie qui se diffusent au-delà du tapis. Dans les pages « Yoga Life » nous partons en voyage, nous abordons des sujets de société et tout ce qui se passe dans la communauté des yogis.

## > ZOOM

Dans chaque numéro, un thème spécifique est développé dans un dossier de cinq pages : yoga et travail, yoga et sport, yoga et religion, devenir prof de yoga...

## > SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Comment se soigner avec des méthodes naturelles ? Comment se nourrir sainement ? Comment prendre soin de soi en douceur et en respectant les besoins naturels de son corps ? Ces pages explorent les sujets en lien avec le bien-être, la santé et la nutrition.

# YOGA

esprit

PROFITEZ DE NOTRE  
OFFRE SPÉCIALE

**1 AN**  
d'abonnement  
(6 numéros)



pour **24,50€**  
au lieu de ~~29,40€~~  
soit **1 numéro offert !**



**BULLETIN D'ABONNEMENT**  
À retourner à :

ESPRIT YOGA, Service Abonnement, ABO PRESS,  
19 rue de l'Industrie, BP 90053, 67402 ILLKIRCH Cedex - France  
Téléphone : 03 88 66 26 19 - E-mail : [esprityoga@abopress.fr](mailto:esprityoga@abopress.fr)

**Oui, je profite de l'offre spéciale  
1 an pour 24,50€ seulement**

Pour les Dom et l'UE 30,50 € / Pour les Tom et le reste du monde : 33,50 €

**MES COORDONNÉES**

Mme  Mlle  Mr

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

Pays .....

E-mail .....

**JE RÈGLE PAR**

Je règle par chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

CB N°

Exire    N° Contrôle   (au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 31 mars 2019

Conformément à la loi informatique et Liberté n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification quant aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer librement auprès de Esprit Yoga : [esprityoga@abopress.fr](mailto:esprityoga@abopress.fr)

HSEY6

# Renforcer les abdominaux

**Une sangle abdominale forte et un périnée en bonne santé sont les garants de la bonne santé du dos, notamment du bas du dos.**

**Preuve par l'exemple avec cette série.**

## BIENFAITS

- Renforce l'énergie vitale
- Améliore la santé du dos
- Muscle les abdominaux et le périnée
- Prévient l'incontinence et les descentes d'organes
- Contribue à prévenir les problèmes de prostate
- Améliore la libido



TEXTE & POSTURES CÉLINE MICONNET PHOTOS YANN DE KERZELLEC

**A**voir des abdos bien musclés est un facteur prépondérant pour une bonne santé du dos. Quant au travail du périnée, il va de pair avec la sangle abdominale. Il est vraiment primordial de toujours mobiliser le périnée en même temps que nous pratiquons des postures. Cet ensemble musculaire soutient toute la zone du petit bassin et, donc, les organes. Il est nécessaire de le tonifier pour éviter des troubles, tels que l'incontinence, la perte de sensations lors des rapports sexuels ou bien encore les descentes d'organes. Cette zone du corps est faite pour pouvoir devenir très souple lors d'une grossesse et d'un accouchement, c'est donc un endroit potentiellement fragile. Plus vous faites du sport ou du yoga, plus il convient de rendre le périnée tonique, mais aussi de savoir le détendre pour éviter toute tension dans cette zone. En ce qui concerne les hommes, une bonne musculation du périnée peut contribuer à prévenir les problèmes de prostate et à améliorer la qualité de l'érection. Au niveau énergétique, ce travail sur le périnée améliore l'ancrage des deux

premiers chakras et permet d'avoir beaucoup plus d'énergie vitale, et un moral au beau fixe ! Or, on le sait, la santé du dos est liée aussi à notre humeur (lire l'article « Un esprit heureux pour un dos heureux », p. 38-39).

Quant à la ceinture abdominale, quasiment toutes les positions de yoga engagent les muscles abdominaux, mais aussi de nombreuses tâches du quotidien : porter des sacs, soulever des objets, etc. Les différents muscles abdominaux relient le haut et le bas du corps et maintiennent la stabilité de la colonne vertébrale et du bassin. Plus ces muscles sont toniques, moins nous avons de risques de développer des problèmes de dos. Nos muscles lombaires deviennent également plus sains et plus solides. En bonus, le travail de gainage des abdominaux stimule le cervelet, qui améliore notre perception de l'espace, notre équilibre ainsi que notre coordination !

*Dans cette séquence, la première partie des exercices est consacrée à la prise de conscience, à l'activation et à la détente du périnée ; la deuxième se concentre sur la sangle abdominale.*

## CONTRE-INDICATIONS

- Grossesse
- Menstruation

## Mula Bandha

*Les textes anciens de yoga présentent Mula Bandha comme une saisie d'énergie (bandha), activée par la contraction du périnée à partir de la « racine » (mula) du corps. Il convient d'activer cette zone à partir des muscles du sphincter anal en remontant jusqu'aux organes génitaux, comme l'image d'une virgule qui part de l'arrière et se dirige vers l'avant.*

*Afin de ne pas fragiliser cette zone, et de la renforcer, appliquez le Mula Bandha à chaque fois que vous faites des postures engageant la sangle abdominale et/ou le bas du dos. Si vous avez du mal à sentir le périnée, imaginez que vous voulez arrêter d'uriner – les muscles qui se contractent sont ceux du périnée.*



### LE CONSEIL DU PROFESSEUR

« Pour la santé du dos, il est nécessaire de maintenir tout au long de notre vie un bon tonus des abdominaux. Il est très important d'engager le périnée quand nous pratiquons des postures qui mobilisent la sangle abdominale. »



**Accessoires :**  
couverture / brique

1

### LA FLEUR DE LOTUS

Allongez-vous, jambes pliées, plantes de pied sur le sol. Respirez de façon ample. Visualisez une magnifique fleur de lotus avec ses pétales ouverts au niveau du périnée. Imaginez-la de la couleur qui vous plaît le plus. Puis, pétales après pétales, cherchez à refermer cette belle fleur sur elle-même – cela active toutes les zones du périnée. Si vous n'arrivez pas à refermer les pétales à un endroit, c'est que cette zone mérite un travail musculaire de restructuration plus approfondi. Gardez votre fleur de lotus fermée de 10 à 30 sec, puis détendez les muscles du périnée. Pratiquez cela le plus souvent possible.

*Cet exercice est particulièrement efficace pour le périnée féminin.*



2

### EXERCICES DES 2 BANDHAS

Même départ que précédemment. Croisez les mains sous la nuque et posez un pied sur l'autre genou. Chassez l'air des poumons en expirant par le nez, puis, en rétention, activez le Mula Bandha en contractant le périnée, et Uddiyana Bandha (qui signifie « s'élever ») en ramenant les organes abdominaux vers l'arrière de la colonne vertébrale et vers le haut : le ventre se creuse, comme si le nombril allait toucher le dos. Restez quelques secondes, puis relâchez doucement les muscles abdominaux et le périnée ensuite. Prenez une ou plusieurs respirations tranquilles avant de recommencer l'exercice 3 fois.

*Cet exercice permet de faire travailler les muscles profonds du périnée et de muscler la ceinture abdominale.*



3



### MAHA MUDRA

#### Le grand sceau

Asseyez-vous sur le sol et pliez la jambe gauche vers l'extérieur en plaçant la plante de pied le long de la cuisse droite. Etirez la jambe droite et saisissez le gros orteil du pied droit avec les pouces et les index (ou avec une sangle). Dirigez le menton vers le sternum en gardant la colonne vertébrale et les bras étirés. Inspirez, activez le périnée (Mula Bandha), et aspirez l'abdomen vers l'arrière et vers le haut. Restez quelques secondes avant de relâcher doucement les muscles abdominaux et le périnée puis d'expirer complètement. Changez de côté.

*Maha Mudra tonifie les organes abdominaux, le périnée (et la prostate chez les hommes), tout en équilibrant les glandes surrénales.*

4



### COUDES VERS LES GENOUX

Allongez-vous sur le sol, genoux pliés, mains croisées derrière la tête. Levez la jambe gauche, en formant un angle droit entre le tibia et la cuisse. Inspirez, engagez le périnée, plaquez bien le dos au sol puis, sur une expiration, levez le buste et la tête et amenez le coude droit vers le genou gauche puis changez de côté.

*Cet exercice fait particulièrement travailler les muscles obliques et les grands droits.*

5

### LA BRIQUE ENTRE GENOU ET COUDE

Toujours allongé jambes pliées, ramenez le genou gauche vers le buste. Levez le coude droit puis placez une brique entre le genou gauche et le coude droit. Inspirez, engagez le périnée, puis allongez le bras gauche vers l'arrière. Étirez la jambe droite. Sur l'expiration, ramenez les deux genoux vers le buste et les coudes ensemble. Répétez dix fois avant de changer de côté.

*Cet exercice en dynamique favorise la tonification et l'étirement des muscles abdominaux.*



6

**PRASARITA PADASANA****Jambes levées vers le ciel à 80°**

En position allongée, placez une brique entre les jambes au niveau du périnée, crochetez les puces et étirez les bras au dessus de la, puis pliez les genoux vers le buste. Sur une inspiration, engagez le périnée. Sur une expiration, allongez les deux jambes vers le ciel à 80°. Plaquez le bas du dos sur le sol et respirez amplement. Restez 1 min dans la posture avant de plier les jambes et d'allonger le corps au sol.

*Cette posture fait particulièrement travailler le transverse, muscle profond de l'abdomen, et libère les tensions du ventre.*

**Pour vous aider**

Si la posture des « jambes à 80° » est trop exigeante, allongez-vous sur le sol, engagez le périnée (Mula Bandha), pliez une jambe, puis tendez l'autre jambe sur une expiration. Restez de 30 sec à 1 min. Changez de côté.

**POUR ALLER + LOIN**

Faites la même chose avec les jambes tendues à 50° puis 40° du sol et restez à chaque fois 30 sec dans la posture.

Attention ! Ne pratiquez ces deux dernières variantes que si le bas du dos peut rester plaqué sur le sol et si vous arrivez à maintenir le périnée engagé.



7

**PARIPURNA NAVASANA****Le bateau**

Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous. Placez les mains sur le sol à côté des hanches. Etirez le dos bien droit. Engagez le périnée (Mula Bandha), pliez les jambes en soulevant les talons du sol, et, sur une expiration, allongez les jambes, pieds au niveau des épaules, dos étiré, bras tendus vers l'avant. Restez de 30 sec à 1 min en respirant profondément. Détendez les yeux et la gorge. Si vous n'arrivez pas à tendre les jambes, gardez les genoux pliés – il est plus important ici de garder le dos droit que d'étirer les jambes.

*Cette posture fait travailler les grands droits et les muscles du périnée.*



8

**ARDHA NAVASANA****Le demi-bateau**

Même départ que la posture précédente. Croisez les mains derrière la tête. Engagez le périnée. Expirez et inclinez le buste vers l'arrière en relevant les jambes tendues. Contrairement à Paripurna Navasana, le dos est arrondi – l'équilibre se fait sur les os des fessiers. Respirez et maintenez de 20 à 30 sec, jusqu'à 1 min si votre sangle abdominale vous le permet !

*Cette posture renforce particulièrement le travail du haut de la sangle abdominale, et détend le bas du dos des personnes très cambrées.*



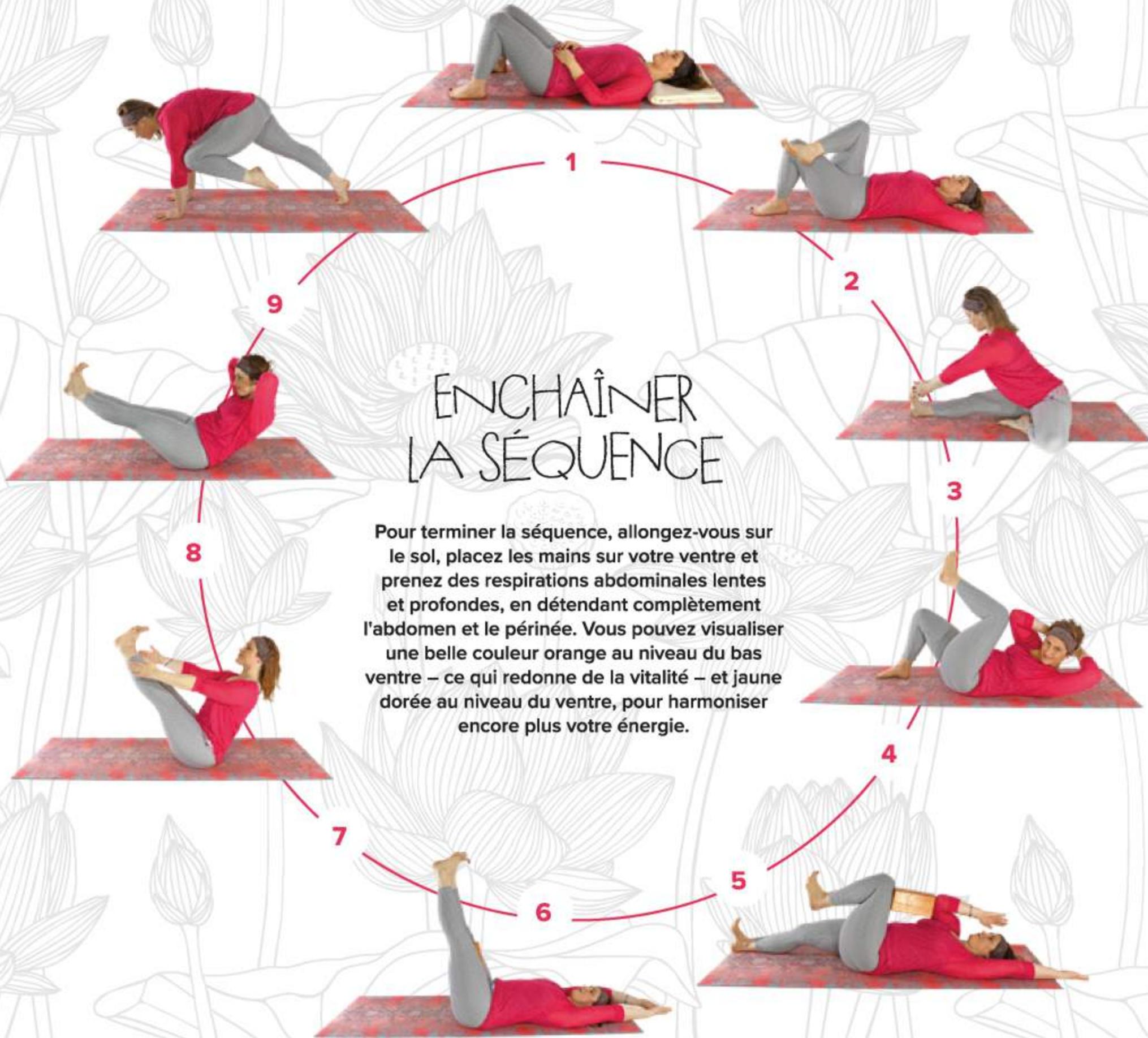
9

**KUMBHAKASANA****La planche genou au coude (variation)**

Placez-vous en planche, épaules au dessus des poignets, votre corps formant une ligne de la tête jusqu'aux talons. Montez les rotules, absorbez le coccyx et engagez le périnée. Inspirez et, sur une expiration, amenez le coude gauche à l'extérieur du genou gauche. Restez pendant 20 sec, en respirant tranquillement, puis revenez. Changez de côté.

*Cette posture fait particulièrement travailler les muscles obliques et le périnée.*





Pour terminer la séquence, allongez-vous sur le sol, placez les mains sur votre ventre et prenez des respirations abdominales lentes et profondes, en détendant complètement l'abdomen et le périnée. Vous pouvez visualiser une belle couleur orange au niveau du bas ventre – ce qui redonne de la vitalité – et jaune dorée au niveau du ventre, pour harmoniser encore plus votre énergie.

# OUVREZ LE CORPS TOUT EN DOUCEUR

**Allonger l'avant du corps équilibre les deux faces du corps : c'est excellent pour le rachis ! Mais Matsyasana, la posture proposée ici, est aussi une posture de régénération et d'ouverture du cœur.**

TEXTE NADÈGE LANVIN | ILLUSTRATION SOPHIE RUFFIEUX

Pratiquée traditionnellement, Matsyasana, la posture du poisson peut sembler assez difficile et entraîner des douleurs aux cervicales. Mais avec des supports (bolster, briques, couvertures enroulées), elle devient accessible et agréable pour tous.

**Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.** Placez le bolster (ou plusieurs couvertures enroulées) dans le sens de la longueur du tapis. Allongez-vous sur le support, les fessiers restant au sol, toute la colonne vertébrale et la tête se déposent sur le bolster (fig 1). Relâchez les jambes et placez le dos de vos mains à distance de votre support. En respirant profondément, laissez vos épaules descendre vers le sol et la poitrine s'ouvrir en grand. A chaque inspiration, ouvrez la région du cœur, remplissez vos poumons au maximum, et à chaque expiration, videz-les complètement jusqu'au bas-ventre. Laissez la détente s'installer, laissez le cœur s'ouvrir et la bonne humeur vous remplir entièrement.

*En pratiquant régulièrement le poisson, votre colonne vertébrale va s'étirer de plus en plus. Appréciez les bienfaits de cette posture qui régénère profondément en vous connectant à l'énergie de l'ouverture du cœur.*



**Si vos cervicales sont en bonne santé,** vous pouvez vous étirez encore plus profondément en plaçant maintenant le support dans la largeur du tapis et en déposant uniquement la zone des omoplates sur le coussin. La poitrine s'ouvre plus, la tête vient frôler le sol, et l'ensemble de l'ouverture est encore plus intense (fig 2).

**Après la posture,** si vous ressentez un peu de tension au niveau des cervicales, revenez vous allonger sur le sol. Attrapez votre tête dans vos paumes de mains, et roulez-la un peu d'un côté à l'autre et vers l'avant. Les tensions devraient s'effacer rapidement et de plus en plus facilement avec la régularité de la pratique.



# KORPUS ENERGY CAMU-CAMU



Prix public  
28 €  
Prix salon  
23 €

Très riche en vitamine C (40 fois plus qu'un jus d'orange)  
Renforce les défenses immunitaires - Puissant anti viral  
Lutte contre l'herpès labial et zona - Contre le rhume  
Contribue au bon fonctionnement du cœur et du cerveau  
Lutte contre le vieillissement cellulaire  
Et bien d'autres vertus...

Depuis plus de 3000 ans, la médecine de la nature vous attend !

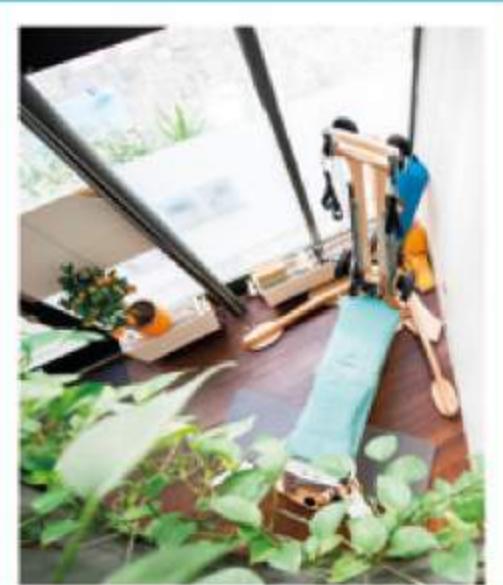
Boutique en ligne  
[www.korpusenergy.com](http://www.korpusenergy.com) - [www.mycotherapie.net](http://www.mycotherapie.net)



ATELIER  
ESSENZA

APPRENONS A SENTIR NOTRE CORPS ET  
NOTRE SOUFFLE ET CULTIVONS LA PAUSE !

Dans un atelier d'artiste, des cours de Gyrotonic® et  
Gyrokinesis® sont au rendez-vous tous les jours, en  
individuel ou en petit groupe de 4 personnes maximum.



7 cité Dupetit-Thouars  
75003 Paris  
[contact@atelier-essenza.com](mailto:contact@atelier-essenza.com)  
**WWW.ATELIER-ESSENZA.COM**

Débarrassez-vous  
de votre MAL DE DOS  
et apprenez à lacher prise !

Essayez SPINUP  
et votre dos vous dira MERCI



**MySPINUP**

-10%\*  
sur la boutique  
avec le code  
magyoga2018

\* jusqu'au 30/04/18  
<http://myspinup.com/>  
Laboratoire SPIN UP - Tel : 01 49 01 20 45  
mail : [info@spinup.fr](mailto:info@spinup.fr)



Séjour conscience près de la belle  
station balnéaire turque Dalaman  
dans un écovillage du 25/06 au 2/07

**Au programme :** Yoga face à l'océan,  
alimentation végétalienne, ballade dans  
la magnifique nature environnante à  
pieds et sur l'eau, Inner dance.

*Billet d'avion très accessible en passant par  
Istanbul. Stage tout compris à partir de 850€*

**Contact et boutique en ligne :**  
[info@massages-yoga.com](mailto:info@massages-yoga.com)  
0680466677



# Le sport a bon dos !

Pour un dos en pleine forme, à chacun son sport.

Tour d'horizon des 10 pratiques sportives et de leurs effets sur la santé de notre échine.

PAR AUDRE FERBOS

**U**ne lombalgie, une sciatique ou un lumbago, et voici que l'on n'a plus qu'une seule envie : se lover dans un canapé et ne plus bouger un orteil. Pourtant, l'inactivité et la peur de se faire mal aggravent les douleurs et entraînent faiblesse et raideurs. L'Assurance maladie, dans sa dernière campagne de communication déclame : « Mal de dos, la solution c'est le mouvement ! »<sup>(1)</sup>. Bouger est en effet devenu le leitmotiv de l'Agence nationale de santé publique. Et les médecins approuvent. « Certains de mes patients avaient tout tenté, ils étaient dans l'escalade des médicaments quand je leur ai prescrit des séances d'activité physique. », assure Guillaume Barucq, médecin généraliste à Biarritz, défenseur du « sport sur ordonnance », qui a vu bon nombre de ses patients transformés par cette nouvelle façon d'envisager les problèmes de dos. En résumé : le dos est fait pour le mouvement; il doit bouger et travailler pour être en forme. Pas question de suivre

une pratique sportive intensive ni de haut niveau, mais juste d'avoir une activité physique régulière (minimum 30 min par jour) et modérée en cas de douleurs dorsales. Pourquoi ? La pratique sportive redynamise les muscles profonds qui agissent à la manière de haubans. « S'ils ne sont pas assez forts, les disques intervertébraux s'écrasent », explique Romain Petit, kinésithérapeute et directeur de l'École du dos à La Rochelle. Gainage, renforcement, étirement et assouplissement : voici le quarté gagnant ! **Panorama de 10 pratiques auxquelles ne surtout pas tourner le dos !**

« Le dos est fait pour le mouvement ; il doit bouger et travailler pour être en forme. Gainage, renforcement, étirement et assouplissement : voici le quarté gagnant ! »



(1) Mal de dos la solution, c'est le mouvement : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



## 1 Gainer et aligner avec le Pilates

**1** Le Pilates est très souvent conseillé pour améliorer la posture, et donc la santé du dos. Les exercices font travailler tous les groupes musculaires en se focalisant sur le centre du corps : les abdominaux, les dorsaux et les fessiers, des zones essentielles pour la posture. L'alignement et l'assouplissement de la colonne vertébrale sont aussi une priorité de la discipline. « Ce travail de gainage renforçant la sangle abdominale et les muscles du dos constitue une activité de référence en cas de lombalgie. », affirme Patrick Bacquaert, de l'Institut de Recherche du Bien-Etre de la médecine et du sport santé (IRBMS). La discipline s'appuie aussi sur la respiration et la concentration, qui agissent de manière positive sur le physique comme sur le mental !

## 2 Assouplir et renforcer la colonne en marchant

**2** « Marcher régulièrement agit directement sur l'appareil circulatoire locomoteur : les os sont plus solides, les articulations ont une meilleure amplitude, et les muscles sont plus flexibles. », expose le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. forcément, c'est bon pour le dos ! Reste à adopter la bonne posture, avec la tête et la colonne droite, les épaules et les bras détendus. Une respiration ample et régulière est également essentielle. Le must ? La marche nordique. « La marche avec bâtons, à condition que le mouvement de balanciers des jambes et des bras en alternance soit correctement effectué active les réflexes propriocepteurs qui musclent la sangle abdominale. », indique le Dr Patrick Bacquaert. Elle fait également travailler la nuque, le haut du dos, les épaules, les bras et les épaules. Choisissez vos chaussures de marche avec soin, en évitant les running. Les chaussures de randonnée, quant à elles, sont à réservier aux terrains accidentés.

## À éviter : l'asymétrie et les impacts

*Si le mouvement, c'est la santé, certains sports sont à éviter ou à pratiquer avec précaution en cas de pathologies dorsales. Les activités qui tassent la colonne (équitation, saut à la corde...) impliquent des gestes asymétriques (tennis, squash, golf...) ou des risques de choc (football, judo, rugby...) sont contre-indiquées. Attention aussi à la course à pied, surtout sur sol dur. Le Dr Bacquaert conseille aux coureurs de passer un examen podologique avant de se lancer. Ils devront aussi s'équiper de bonnes chaussures, s'échauffer, s'étirer avec soin et veiller à ne pas courir de trop longues distances.*

## 3 Muscler les dorsaux en nageant

La natation est souvent conseillée en cas de douleurs dorsales. En effet, c'est un sport « porté. », c'est à dire que le corps est libéré de la gravité. Mais, là encore, pas n'importe comment. Oubliez brasse, crawl et papillon. Seul le dos crawlé trouve grâce aux yeux des médecins, car il « est spécifiquement indiqué pour l'entretien des muscles du rachis. Il travaille la musculature dorsale, augmente le volume respiratoire en amplifiant le fonctionnement du thorax et confère une bonne souplesse en corrigeant les problèmes de courbure. », assure le Dr Bacquaert. Le dos crawlé renforce donc énormément les dorsaux. Cerise sur le gâteau, la respiration ne nécessitant pas de bouger la tête, les cervicales sont protégées !

## 4 Stimuler les muscles stabilisateurs à vélo

Autre sport porté, le vélo présente d'indéniables atouts pour la santé du dos. « La pratique cycliste sollicite les principaux groupes musculaires et en particulier les cuisses, les mollets, l'abdomen, le dos, les bras et les épaules. », résume l'Observatoire régional de santé de l'Ile de France. Ce sport préserve les articulations. Deux choses à surveiller cependant : s'équiper d'une selle avec de bons ressorts (pour absorber les chocs) et veiller à sa posture – trop en avant, on étire les lombaires à l'excès et on arque trop les cervicales. Dans la posture correcte, les muscles du dos, notamment les stabilisateurs de la colonne vertébrale, sont stimulés. L'idéal ? Pratiquer en salle sur des vélos spécifiques, avec siège adapté aux personnes qui souffrent du dos.



## 5 Muscler son dos en sécurité avec l'aviron indoor

Sollicitant les deux tiers de notre musculature, l'aviron est en prévention un excellent sport. « L'aviron peut se pratiquer par une personne atteinte de mal de dos en dehors de crise aiguë », expose Yvonne Foucaud, conseiller technique national à la Fédération d'aviron. En cas de lombalgie chronique, il préconise plutôt l'aviron-santé, qui se pratique en intérieur. « C'est un sport porté, non traumatisant au niveau ostéo-articulaire. Et le réglage des cale-pieds permet d'éviter la bascule du bassin en rétroversion. » L'activité mobilise les muscles dorsaux et la ceinture abdominale en douceur, et renforce le gainage – ce qui est indispensable pour protéger la ceinture lombaire.

## 6 Étirer trapèzes, dorsaux et psoas grâce à l'escalade

L'escalade a le vent en poupe si l'on en croit la prolifération de murs de grimpe. Voilà qui tombe bien. Les muscles des trapèzes, des grands dorsaux et des psoas sont « favorablement sollicités, en étirement, ce qui permet de soulager les disques intervertébraux, et d'éviter les pincements », souligne le Dr Pierre Belléudy, médecin fédéral à la Fédération française d'escalade et de montagne. Ce travail musculaire favorise aussi le maintien de la ceinture abdominale. C'est l'une des rares activités sportives particulièrement recommandée en cas de scoliose – l'escalade aiderait à corriger cette déformation de la colonne. « Si l'escalade prévient la lombalgie en mobilisant et en tonifiant le rachis, en cas de mal de dos, elle est déconseillée à cause de l'amplitude articulaire requise », met en garde le Dr Bacquaert.

## 7 Se redresser en dansant

Vous préférez le tango à la zumba ? Tant mieux ! « Pour les seniors, nous préconisons les danses de salon qui ont un effet cardiovasculaire et proprioceptif bénéfique », explique le médecin de l'IRBMS. « En effet, pour tenir le schéma corporel, le danseur travaille la posture. » La danse mobilise les articulations intervertébrales et tonifie tous les petits muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale. Elle contribue donc à un bon maintien, développe le sens de l'équilibre et une bonne perception de son corps dans l'espace. En revanche, dès lors qu'elle devient « rythmique, gymnique ou artistique, elle nécessite une grande amplitude de mouvement et peut provoquer des cervicalgies et des lombalgies », prévient le Dr Bacquaert.

## 8 Allonger la chaîne musculaire postérieure avec l'antigymnastique

« L'antigymnastique conçoit le corps comme une unité et se focalise notamment sur les relations entre l'arrière et l'avant du corps », expose Marie Bertherat, représentante de cette pratique psychocorporelle. L'antigymnastique vise à allonger et assouplir la chaîne musculaire postérieure. On ne se focalise pas forcément sur la zone douloureuse car « pour le mal de dos, il peut être utile de travailler les pieds, l'arrière des jambes, la nuque, le diaphragme ou même la mâchoire », indique la praticienne. Les mouvements proposés sont subtils, précis, rigoureux et toujours respectueux de la physiologie de chacun. L'antigymnastique n'est certes pas une méthode de rééducation, mais elle permet de mieux connaître son corps et d'apprendre à le libérer de ses tensions.



# 9

## Équilibrer bassin et ceinture scapulaire grâce au Gyrotonic®

Cette méthode repose sur l'utilisation de machines qui guident le pratiquant vers des mouvements circulaires et multidimensionnels (gyro), synchronisés à la respiration. Le Gyrotonic® se focalise sur le travail de l'équilibre entre le bassin et la ceinture scapulaire pour que la colonne vertébrale se maintienne dans son axe. Résultat ? Un dos stabilisé, tonifié et assoupli. Dans le cadre d'un suivi médical, le Gyrotonic® permet de corriger certains maux de dos ou de les prévenir. En Allemagne, la méthode est même considérée comme une alternative à la rééducation.

### La bonne appli

L'application de l'Assurance maladie, Activ'Dos, propose une série d'exercices physiques, de posture et de quiz. Application gratuite qui permet aussi de suivre l'évolution de son mal de dos.

# 10

## Retrouver la mobilité avec la méthode Feldenkrais

L'objectif du Feldenkrais ? « Trouver les mouvements physiologiques pour lesquels notre anatomie est faite, dans la logique du développement corporel, en utilisant les articulations de façon harmonieuse », indique Christine Barrat, kinésithérapeute et intervenante à l'Institut de formation Feldenkrais. Une pratique toute indiquée en cas de lombalgie : « la méthode consiste à diminuer les pressions sur le dos et à harmoniser le mouvement pour le redistribuer vers les endroits en bon état, et à réveiller les zones figées. » Résultat : la mobilité est progressivement retrouvée, en douceur et avec plaisir !

## SPORTS OCÉANIQUES

Le surf quand on a mal au dos ? Au début, certains patients regardaient le docteur Barucq de travers. Pourtant, ce chantre de la « surfthérapie » les incite à se jeter à l'eau et prescrit des séances d'activité physique au contact de l'Océan, qu'il envisage comme des « thalassothérapies naturelles ». Il explique par exemple que « le stand up paddle, dans lequel on rame debout sur une large planche, muscle les abdominaux, ce qui favorise le gainage du tronc tout en renforçant la musculature dorsale. Ce sport muscle aussi les épaules et les fessiers ». Bon communicant, ce médecin recommande aussi la marche aquatique côtière et, pourquoi pas, le surf. Le plus de ces activités sportives sur ordonnance ? Elles se pratiquent au grand air, et l'air marin, chargé en ions négatifs est vivifiant, riche en sels minéraux. Pour peu que le soleil soit de la partie, c'est l'être tout entier qui en bénéficie, par uniquement le dos !



# Étirer la colonne vertébrale

**En créant de l'espace dans l'avant du corps, nous rééquilibrions différentes parts de soi, dans une union de Shiva-Shakti, les aspects masculin et féminin de l'énergie, donc les deux polarités de l'être. Et en plus, nous faisons un véritable cadeau à notre colonne vertébrale !**



## BÉNÉFICES

- Libère la chaîne musculaire antérieure
- Décomprime les vertèbres
- Soulage les organes internes
  - Ouvre aux émotions et au monde

TEXTE JULIEN LEVY POSTURES NADIA COLOMBINI LJUNGBERG PHOTOGRAPHIES BLANDINE SOULAGE-ROCCA

**L**a mobilité de la colonne vertébrale ne dépend pas que du dos : elle peut être favorisée par l'ouverture de l'avant du corps. En allongeant les muscles et fascias (\*) du côté face, nous libérons la partie avant des vertèbres, ce qui redonne de l'espace à l'ensemble du rachis. L'expansion de ce versant a également des effets bénéfiques sur les organes internes, souvent impliqués dans les dorsalgies. Enfin, cela favorise une ouverture des clavicules, épaules et omoplates, idéale pour libérer le haut du dos. Les postures dites d'extension arrière sont donc réparatrices et stimulantes pour la colonne. Notre face antérieure représente le côté intime de l'être. Elle est associée à une forme de vulnérabilité. Ouvrir l'avant du corps, le cœur, c'est s'ouvrir aux autres, à la vie, à nos émotions.

Face aux vicissitudes de l'existence, l'être humain a tendance à se recroqueviller en boule pour se mettre à l'abri. Cela provoque une fermeture, un raccourcissement de la chaîne antérieure et des fascias. Inversement, pour se protéger, l'homme peut être tenté de bomber le torse pour montrer sa domination, dans une illusion de puissance. **Cette séquence est conçue dans l'intention de nous aider à harmoniser et réconcilier confiance et vulnérabilité.**

Que l'on soit femme ou homme, accueillir ces deux opposés et les faire coexister en soi contribue à trouver l'équilibre. Shiva-Shakti, le duo yin-yang du yoga, peut alors vivre en nous dans une union sacrée ! Et notre dos peut nous remercier de cet équilibre retrouvé.

## CONTRE-INDICATIONS

Les pathologies vertébrales ne sont pas en soi des contre-indications aux hyperextensions mais elles nécessitent de pratiquer avec beaucoup de précaution.

## LE CONSEIL DU PROFESSEUR

«Au quotidien, nous passons plus de temps en flexion vers l'avant qu'en hyperextension. Du coup, il se peut que votre dos soit douloureux lors des extensions vers l'arrière, par manque d'habitude. Ne forcez surtout pas. Ayez toujours le bassin en rétroversion. Visez d'abord une extension vers le ciel, avant de vouloir aller en arrière. L'espace créé est plus important que la souplesse.»



## 1. BALASANA > USTRASANA

### Enchaînement posture de l'enfant - variation du chameau

Agenouillé au sol, talons sur les fessiers, allongez-vous sur vos cuisses, bras relâchés. Sur une inspiration, relevez-vous : les bras s'étirent tout en les suivant du regard, et la colonne vertébrale se redresse. Effectuez une rétroversion du bassin (ce qui ouvre l'avant du corps), tout en contractant légèrement les muscles abdominaux pour protéger les lombaires. Sur l'expiration, revenez à la position initiale (Balasana). Prenez soin de synchroniser le mouvement sur le souffle.

**Répétez l'enchaînement sur 8 cycles respiratoires.**



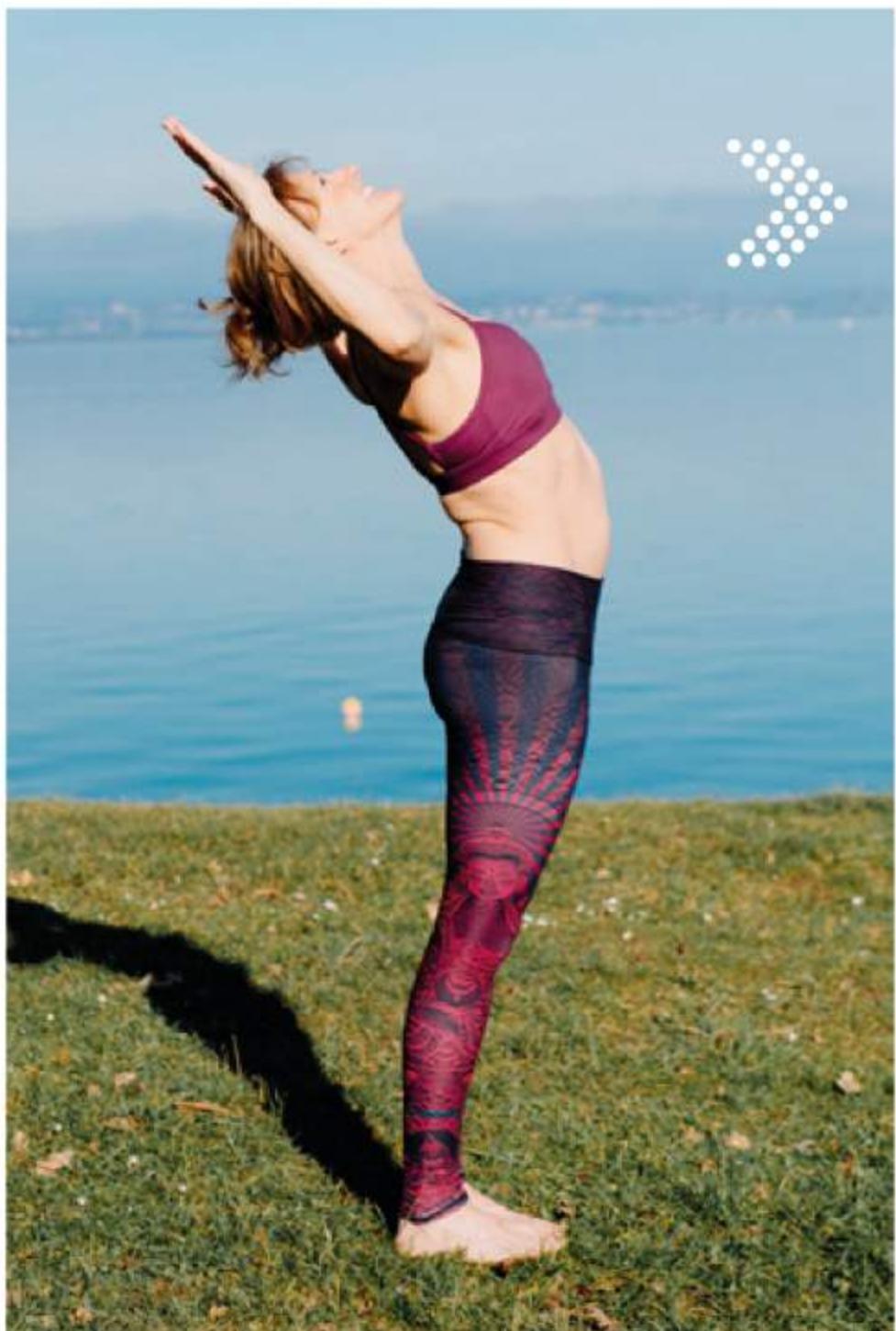
## 2. TADASANA

### La montagne bras en cactus

Debout, serrez vos pieds et ancrez-les fermement dans le sol. Les jambes restent toniques, le bassin est en position neutre. Etirez les bras à l'horizontale, puis repliez-les comme un cactus. A l'inspiration, ouvrez la cage thoracique, étirez la peau du ventre et tirez les coudes en arrière. Cette belle extension permet une expansion de l'avant du corps. A l'expiration, arrondissez le haut du dos, absorbez le nombril et joignez les avant-bras pour effectuer une contre-posture.



**Synchronisez le mouvement sur le souffle pendant 8 respirations.**





### 3. HASTA TADASANA

La montagne en extension

Debout, les pieds sont serrés et enracinés. Gainez vos jambes et effectuez une légère rétroversion du bassin. En soulevant la poitrine, laissez sourire vos clavicules. Tournez les paumes vers l'avant pour ouvrir les épaules.

A l'inspiration, levez les bras au ciel jusqu'à joindre les mains. Le regard dirigé vers les pouces, soulevez le sternum et laissez la poitrine s'ouvrir. Focalisez votre attention sur l'immensité de l'avant de votre corps. Pensez à protéger vos lombaires en rentrant le nombril (Udiyana Bandha) et en soulevant le périnée (Mula Bandha).

*Restez de 3 à 5 respirations complètes.  
Pour sortir de la posture, redressez-vous en inspirant, relâchez les bras en expirant.*

### 4. ANJANEYASANA

La fente basse

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, avancez le pied droit. Pliez la jambe droite, tibia vertical et le genou dans l'axe du deuxième orteil. Descendez les hanches et posez le genou arrière au sol. Tandis que vous stabilisez votre ancrage, levez les bras sur une inspiration. Tout en joignant les mains – index pointés en Kali mudra –, étirez vos bras et abaissez les épaules pour créer de l'espace dans la nuque. Tirez le coccyx vers le sol et soulevez le cœur vers le ciel pour sentir une belle ouverture dans la jambe et la hanche gauche.

*Maintenez la posture pendant 5 amples respirations Reposez les mains lentement lors d'une expiration pour changer de côté.*





## 5. PARIVRTTA UTKATA KONASANA > HASTA PRASARITA PADOTTANASANA

De la déesse en torsion à la posture de jambes écartées en extension

Debout, écartez vos pieds largement et tournez-les à 45° vers l'extérieur. Pliez les jambes, puis placez les mains sur les genoux (posture de la déesse). A l'expiration, faites une torsion vers la gauche tout en gardant les bras tendus. Tenez 5 respirations. Redressez-vous sur l'inspiration. A l'expiration, tendez les jambes, ramenez les pointes de pied vers le centre et entrelacez les mains derrière le dos pour étirer vos bras. Sur une inspiration, soulevez la poitrine et penchez vous en arrière tout en maintenant le bassin en rétroversión.

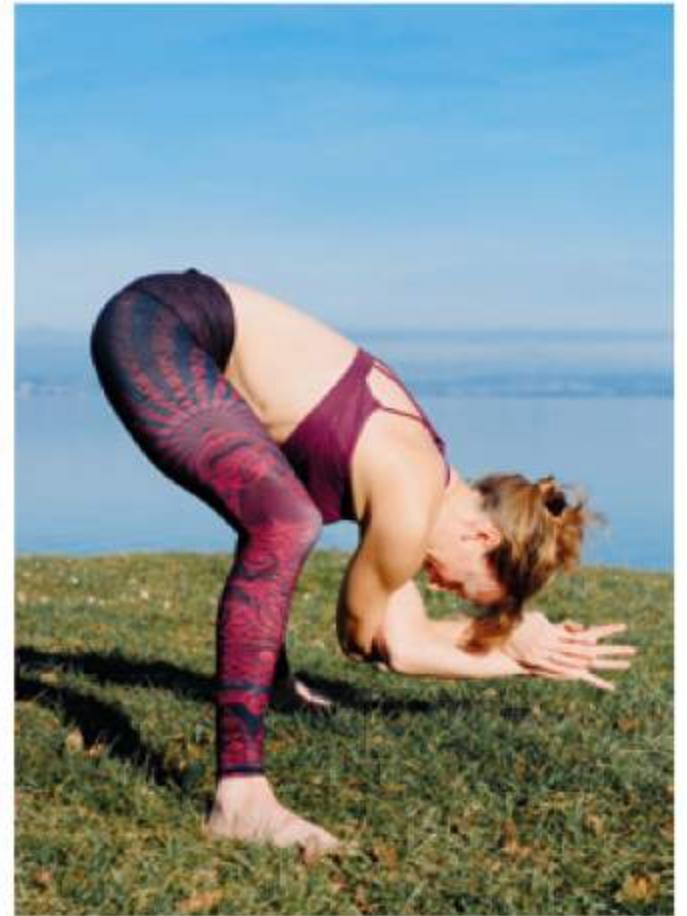
**Tenez 3 respirations. Revenez dans la posture de la déesse et faites cet enchaînement de l'autre côté.**

## 6. GARUDA UTKATA KONASANA

La déesse avec les bras de l'aigle

En posture de la déesse, croisez le coude droit au dessus du gauche. Puis repliez les bras jusqu'à joindre les mains dans la posture de Garudasana (l'aigle). Gardez les épaules basses et maintenez la posture pendant 5 respirations. Puis sur une inspiration, soulevez le cœur et les coudes. A l'expiration, penchez-vous en vous pliant à partir de la charnière du bassin. Ecartez bien les genoux tout en relâchant la tête et le dos.

**Comptez 3 respirations. Relevez-vous à l'inspiration et décroisez les bras à l'expiration. Reprenez les différentes étapes en plaçant le bras gauche au dessus du droit.**



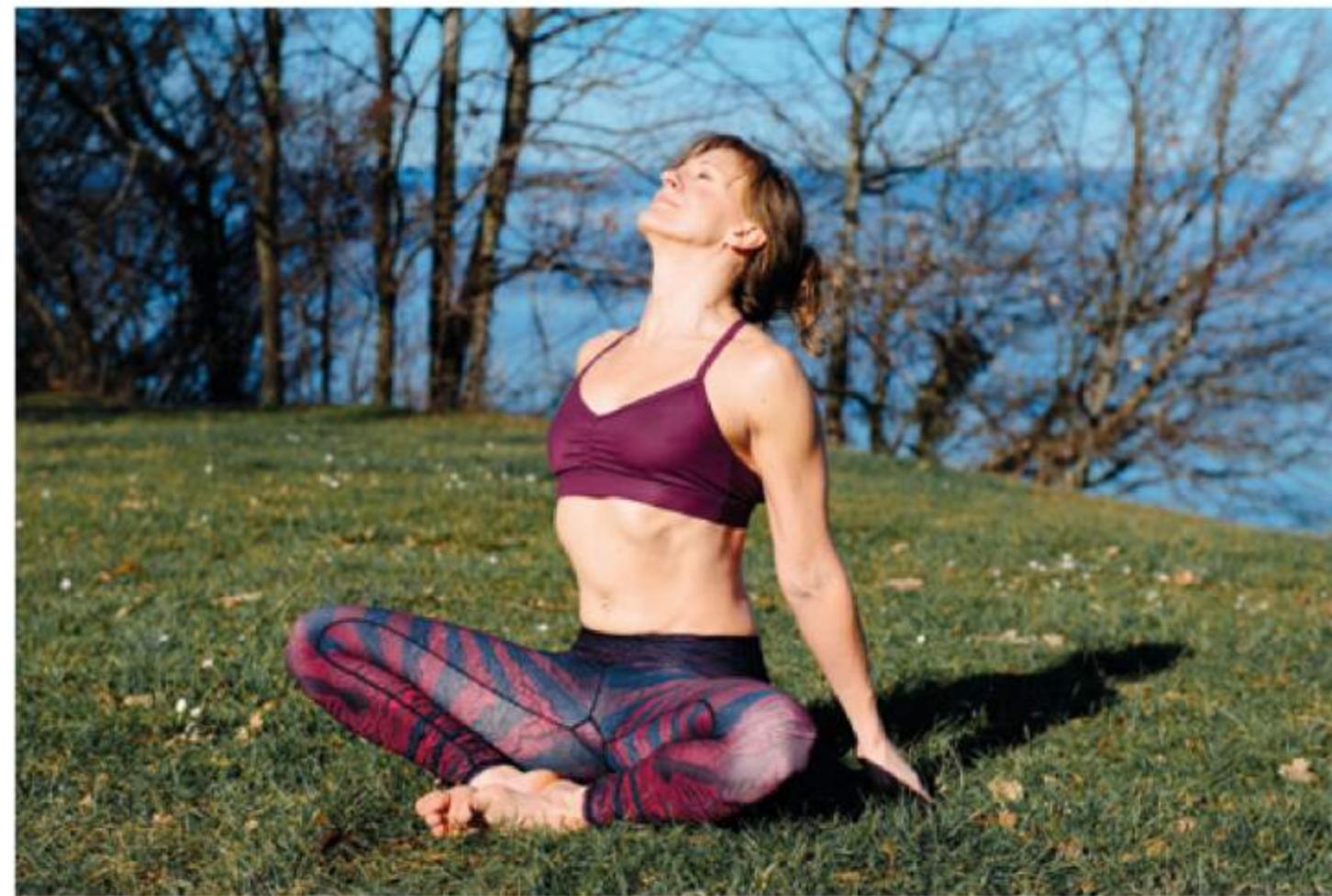


## 7. BADDHA KONASANA

La posture du cordonnier,  
variation

Assis au sol, repliez les jambes, genoux écartés, et joignez les plantes de pieds. Sentez vos hanches et vos adducteurs se détendre. Placez les mains au sol derrière vous et prenez appui pour créer une extension dans la colonne vertébrale.

*Laissez sourire les clavicules et prenez 8 respirations amples et profondes.*



## 8. SUPTA BADDHA KONASANA

Le cordonnier allongé

Conservez la posture précédente et allongez-vous sur **une brique** (ou un bolster, ou une couverture roulée). Placez-le juste en dessous des omoplates. Laissez la poitrine éclore tout en déployant les bras. La tête est totalement relâchée. Cette posture étant par nature très relaxante, prenez le temps de vous ajuster pour être parfaitement confortable.

*Restez 15 respirations. Pour en sortir, réunissez les genoux à l'inspiration et roulez sur un côté à l'expiration pour retirer le bloc avant de vous allonger sur le dos.*



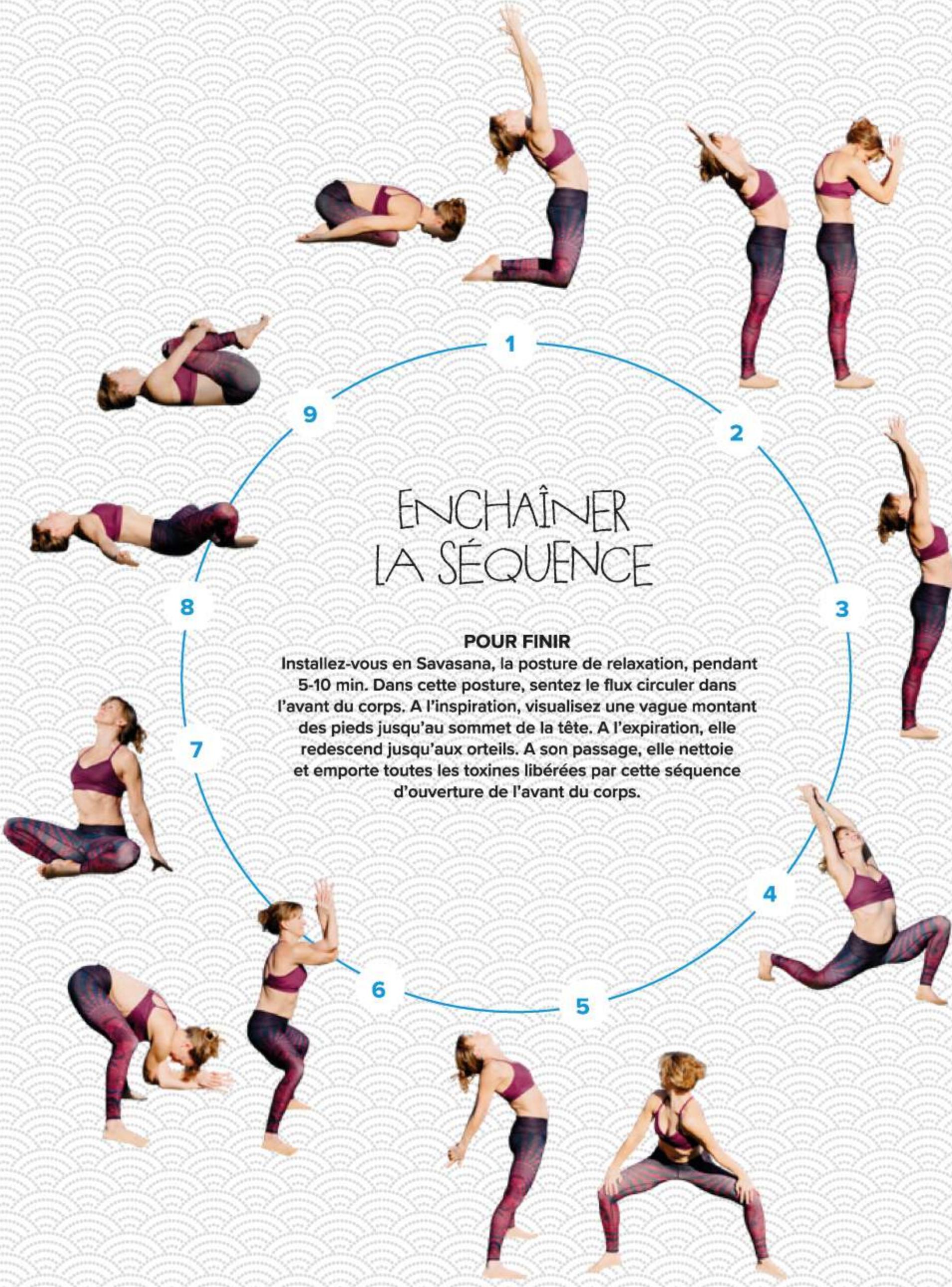
## 9. APANASANA

Genoux à la poitrine

Sur le dos, amenez les genoux à la poitrine et enlacez-les. Après toutes ces postures d'ouverture de l'avant du corps, il est bon de rester quelques instants dans cette contre-posture. Apanasana est très relaxante et soulage également le dos.

*Restez 20 respirations conscientes, en gonflant le ventre dans les cuisses à l'inspiration, en le rentrant à l'expiration pour masser les organes internes.*





# Prévenir les lombalgies

**Voici une pratique avec de nombreuses torsions très efficaces pour détendre et rendre plus mobile la région sacro-iliaque et les lombaires, et pour soulager les douleurs dans cette zone du corps.**



## BIENFAITS

- Augmente la souplesse du rachis
- Allonge et relâche les muscles profonds de la colonne
- Libère les tensions
- Élimine les toxines

TEXTE & POSTURES CHRISTOPHE MILLET PHOTOS NATHALIE SAUVEGRAIN

**N**ous sommes nombreux à souffrir du bas du dos. Et, souvent, à cause de la douleur, on ne bouge plus... Or la sédentarité est l'ennemie jurée du dos. Cette séquence présente une pratique progressive pour remettre de la mobilité dans cette zone du corps. On débute par des exercices au sol, avant de mobiliser la colonne à quatre pattes, puis d'effectuer quelques torsions assises et, enfin, d'étirer les flancs dans la posture de la traverse (Parighasana). Les torsions sont excellentes pour libérer les tensions dues à l'inactivité : on travaille sur les tensions dures de la couche profonde des muscles du dos qui sont fixés sur la colonne vertébrale. Pensez à toujours débuter la torsion à partir du bassin,

pour remonter progressivement vers la région cervicale. La tête suit le mouvement en dernier, et seulement s'il n'y a pas de douleurs cervicales.

Pour un meilleur confort, pratiquez à jeun, donc après 2 à 3 heures de digestion. Ne buvez pas juste avant, vous seriez gêné également. Pendant les postures, gardez une respiration profonde, ample, lente et silencieuse, à peine audible, pour ralentir le rythme cardiaque. Exception pour les postures en torsion, pour lesquelles on peut intensifier les actions poumons à vide : en effet, en se vidant, les poumons prennent moins de volume dans la cage thoracique, ce qui permet d'accentuer sensiblement la torsion.

## CONTRE-INDICATIONS

- Lombalgie
- Fin de grossesse
- Hernies discales en phase inflammatoire



## LE CONSEIL DU PROFESSEUR

« Pratiquez lentement et en conscience, à l'écoute des sensations internes. Synchronisez le geste et le souffle : le reste suivra ! »



## 1. PAVANAMUKTASANA

**Posture de libération de vents**

Allongé sur le dos, la tête au sol, repliez les genoux sur la poitrine et comprimez les cuisses sur le ventre en relâchant l'articulation des hanches. Gardez la flexion le temps de quelques respirations.

*Cette asana stimule les organes de l'abdomen par une sorte de massage et permet de soulager la tension qui se concentre dans le ventre et le bas du dos.*



## 2. JATHARA PARIVARTANASANA

**Posture du «ventre tournant»**

Placez les bras en croix à angle droit par rapport à votre tronc, paumes vers le sol. Ramenez les genoux à la poitrine, les talons aux fessiers et basculez les jambes sur le côté jusqu'au sol. Si le dos est douloureux, éloignez les genoux de la poitrine. Pour un étirement plus intense, remontez les genoux vers la poitrine et placez une main sur le genou supérieur. Répétez de l'autre côté.

*C'est une torsion douce et facile à exécuter, qui étire notamment les muscles du bas du dos, apporte de la souplesse et de l'élasticité à la colonne vertébrale et aux hanches et, bien sûr, stimule et masse les organes abdominaux.*



## 3. SUPTA MATSYENDRASANA

**Le seigneur des poissons allongé sur le dos**

Une jambe dépliée – le pied en flexion – l'autre est fléchie – le pied sur le genou opposé. Les bras en croix, paumes des mains tournées au sol. Poussez fort dans les bras pour ramener les omoplates au sol. Portez le regard dans la direction opposée au genou fléchi. Reprenez la posture de l'autre côté.

*Savourez cette torsion douce, très efficace pour détendre la région sacro-iliaque et la région lombaire.*



## 4. PARIVRITTA SUPTA GARUDASANA

**Posture de l'aigle sur le dos en torsion**

Une jambe enroule l'autre en passant au-dessus de l'articulation du genou opposé – le coup de pied se place derrière la cheville opposée. Si la jambe droite passe au-dessus de la gauche, la torsion se dirige à gauche et le regard à droite. Effectuez la même posture de l'autre côté.

*Encore une posture très efficace pour détendre la région sacro-iliaque et la région lombaire et masser les organes.*



## 5. EKA PADA PAVANAMUKTASANA

### La libération du vent à une jambe

Allongez-vous sur le sol, pliez la jambe droite et ramenez-la vers la poitrine. Attrapez le genou avec les mains, doigts entrecroisés sur le haut du tibia. Sur l'expiration, ramenez le genou droit sur la poitrine et vers l'épaule droite – cuisse décontractée pour faciliter la flexion de la hanche. Décollez la tête, le regard sur le pied gauche. Gardez la flexion quelques secondes et revenez au sol. Répétez de l'autre côté.

*Cette posture soulage les douleurs dorsales, étire le nerf sciatique, mobilise la sangle abdominale et masse les organes internes.*

## 6. MARJARYASANA ET BITILASANA

### Posture du chat et de la vache

A quatre pattes, alignez les poignets sous la ligne des épaules, doigts vers l'avant et biceps tournés vers l'extérieur. Les genoux sous la ligne des hanches. Placez le bassin en antéversion (dos creux, cambré), le regard vers l'avant – ou au ciel si la nuque le permet. Les bras sont forts et puissants pour dégager la tête et le cou des épaules et conserver de l'espace entre les omoplates. Sur l'expiration, placez le bassin en rétroversion (dos rond, le coccyx revient vers l'intérieur des cuisses), le regard vers le nombril. Alternez ces deux postures en synchronisant le souffle et le geste. Répétez une dizaine de fois.

*Cet enchaînement assouplit et renforce l'ensemble de la colonne vertébrale. On crée ici de la mobilité au niveau de la charnière dorso-lombaire, ce qui permet l'élimination des tensions et des douleurs.*



## 7. VYAGRASANA

### Posture du tigre

A partir de la posture précédente, pressez bien les mains dans le sol, ainsi que le genou gauche et, sur une inspiration, levez la jambe droite vers l'arrière. Sur l'expiration, ramenez le genou vers la poitrine et enroulez la tête vers le genou. Repassez à quatre pattes et changez de côté. Répétez une dizaine de fois de chaque côté.

**Cette pratique entretient et améliore l'élasticité de la colonne vertébrale et de l'articulation de la hanche. Elle renforce aussi les muscles de l'abdomen, du dos, des fesses, des hanches et des jambes.**

## 8. BHARADVAJASANA

### Posture facile de l'alouette

Les cuisses ouvertes en forme de V, le pied droit se pose à l'intérieur de la cuisse gauche. La voûte plantaire du pied gauche vient épouser votre fesse gauche. Tournez le tronc vers la droite, le regard par-dessus l'épaule pour donner la direction (sans monter le menton). La main gauche tire sur le genou droit pendant que la main droite derrière repousse le sol pour maintenir le tronc sur un axe vertical. Pour vous aider à garder le dos droit dans la torsion, vous pouvez placer la main à l'arrière sur une brique. Effectuez ensuite la posture dans l'autre direction.

**Cette asana soulage les lombalgie et les sciaticques.**



## 10. PARIVRITTA DANDASANA

Le bâton en torsion

Installez-vous tout d'abord dans la posture du bâton (Dandasana), assis, dos droit, jambes allongées devant vous. Puis, attrapez la tranche externe du pied droit avec la main gauche, la jambe droite est légèrement soulevée. Si nécessaire, utilisez une sangle pour faire la liaison pied-main afin de pouvoir déplier votre genou. Les jambes restent parallèles, largeur de hanches. La jambe au sol reste forte et puissante, pied flex. Etirez le bras droit en arrière, épaules basses et ouvertes. Sur l'expiration, tournez la tête pour regarder la main arrière. Maintenez votre assise sur l'avant des ischions pour conserver le rachis vertical dans la torsion. Attention à ne pas basculer en arrière.

**Cette posture libère les tensions de la région dorsale-lombaire.**

## 11. PARIGHASANA

La traverse ou flexion latérale du flanc

Placez le genou droit sous la ligne de hanche, la cuisse droite sur un axe vertical. Protégez votre rotule avec une double épaisseur de tapis si besoin. La jambe gauche, dépliée, est tendue, le pied en flexion. La main gauche vient se poser au sol devant la jambe étirée. L'arrière du bras gauche repousse votre jambe pour effectuer un mouvement en torsion dans la flexion latérale. Le bras droit levé, regard sur la main droite si la nuque le permet. On peut descendre le bras dans le prolongement du flanc pour un étirement plus intense.

**Contrairement aux autres postures de cette séquence, cette posture induit une flexion latérale : les flancs s'étirent à partir des hanches et du bassin.**



Terminez la pratique par une méditation. Pendant une dizaine de minutes, amenez votre conscience sur votre souffle en comptant 4 temps à l'inspire, 8 temps à l'expire. Inspirez en 2 fois 2 temps : les 2 premiers temps dans la région abdominale; temps d'arrêt au niveau du plexus solaire, puis inspirez les deux temps suivants dans la région costale supérieure.

Expirez complètement. Mentalement, suivez le chemin de la respiration pour répartir les énergies à l'inspiration de bas en haut, pour remonter les énergies vers le cœur, enfin éliminez les fatigues et tensions éventuelles à l'expiration.



# Soigner son dos naturellement

Envisager la santé du dos à l'aide des soins naturels ? En voici une bonne idée.

Panorama de pratiques thérapeutiques et de soins pour entretenir ou retrouver un dos en bonne santé.

PAR AUDREY FERBOS

« Une approche globale du mal de dos est cruciale. »

Gilles Mondoloni



# « Il n'y a pas que les médecins qui soignent... »



Aussi étonnant que cela puisse paraître, cette phrase sort de la bouche d'un... médecin généraliste, le Dr Guillaume Barucq, à Biarritz. Celui-ci admet, qu'aujourd'hui, « le parcours de soins est un tout. Les patients ont recours à des thérapies dites alternatives, à des méthodes naturelles et parfois consultent directement un kinésithérapeute ou un chiropraticien avant de venir nous voir ». C'est plutôt une bonne nouvelle, car cela signifie que nous devenons acteurs de notre santé ! Et cela se construit dans la vie quotidienne. « Une approche globale du mal de dos est cruciale », appuie le Dr Gilles Mondoloni, médecin ostéopathe, acupuncteur et auteur de nombreux livres sur le mal de dos. « Il est important de ne pas considérer seulement le symptôme, mais d'aller chercher en amont les causes mécaniques, psychologiques, voire énergétiques, de la douleur.» **Panorama des pratiques auxquelles ne surtout pas tourner le dos !**

## MÉDITATION

### >>> Accueillir la douleur

Pour Emmanuelle Roques, fondatrice des *Mindfulness Social Club*, la méditation a une utilité préventive et curative. « La douleur ne vient pas du jour au lendemain. Elle est souvent issue de mauvaises habitudes posturales, est consécutive à une blessure ou au manque de respect de ses limites.» **La pratique régulière de la méditation permet d'anticiper ce qui fabrique le mal de dos, ce qui nous stresse et va créer des tensions.** On apprend à gérer ce passage par la respiration ou l'accueil de la zone de tension. Et face à une douleur installée, chronique, «**la pratique méditative régulière, engagée permet d'accueillir ce qui est, ce qui vient, les choses plaisantes ou déplaisantes, la réalité de la douleur par exemple.**». En plus, la méditation aide aussi à prendre conscience, et donc à supprimer «ce que l'on ajoute en tensions mentales et physiques en réaction à la souffrance et qui viennent l'augmenter», poursuit Emmanuelle Roques. Une conclusion corroborée par les travaux de chercheurs de l'Université de Washington. Leur étude, menée sur 342 personnes souffrant de lombalgie chroniques, met en avant l'impact positif de la méditation et des thérapies cognitivo-comportementales visant l'harmonie corps-esprit.

Attention toutefois à la posture méditative. L'assise en tailleur, souvent préconisée, peut occasionner des douleurs, ou du moins de l'inconfort dorsal. Pour l'anatrice en *Mindfulness*, il n'y a aucune obligation à méditer assis, en tailleur. « Surtout pour les débutants, ou en cas de tension des hanches, du bassin, des genoux, il sera difficile de tenir son dos droit », dit-elle, préconisant alors l'assise sur une chaise.

## MASSAGES

### >>> Décontracter

«Désormais le massage fait partie de l'arsenal thérapeutique», expose le Dr Barucq. «Il est très utile pour décontracter la zone douloureuse.», explique-t-il. **Massages thérapeutiques, réalisés par les kinésithérapeutes, massages bien-être, tout est bon pour amadouer les tensions dorsales !** «Le massage bien-être a des effets positifs dans le mal de dos dans la mesure où il a une action de relaxation», expose Eric Darvez-Bornoz – président de la Fédération française de massage traditionnel de relaxation –, tout en précisant que le massage thérapeutique reste réservé aux kinésithérapeutes. «**Le massage bien-être permet de relâcher les tensions mentales, qui jouent sur les tensions musculaires. Au passage, la détente induite permet de libérer des endorphines, ce qui diminue les signaux de la douleur**», ajoute t-il. Si Eric Darvez-Bornoz indique que toutes les techniques de massage de relaxation sont bénéfiques, il déconseille toutefois en périodes douloureuses celles incluant des manipulations ou mobilisations articulaires.

## KINÉSITHÉRAPIE

### >>> Prévenir et rééduquer

La kinésithérapie est souvent la première pratique recommandée en cas de mal de dos, notamment parce que c'est une profession de santé reconnue par la Sécurité Sociale et qu'à ce titre, les séances sont remboursées. «**L'objectif de la kinésithérapie est de retrouver les capacités motrices endommagées ou perdues, ou de conserver des fonctions motrices amoindries**», explique Louis Dreux, président de la Fédération nationale des étudiants en kinésithérapie.

Le traitement ? Le massage, le mouvement, mais aussi l'éducation thérapeutique du patient. « Le patient est acteur de sa rééducation, le kinésithérapeute lui apprend à vivre avec sa pathologie. Il va lui proposer des exercices, mais c'est à lui de faire le travail. » Pour Jean-Michel Dalla-Torre, premier secrétaire de la Fédération Française de Masseur Kinésithérapeute (FFMKR), « l'avantage de cette thérapie manuelle est un travail complet sur le plan mécanique, articulaire et biomécanique : le kinésithérapeute est masseur, il peut donc effectuer des massages et avoir une action sur l'épiderme et le derme, mais il peut aussi ré-harmoniser la colonne vertébrale, agir sur les muscles et les tendons ». Enfin, dernier intérêt : le kiné est habilité à faire des bilans préventifs.

## **OSTÉOPATHIE**

### **>>> Envisager le corps comme un tout**

L'ostéopathie vise à redonner de la mobilité aux différentes structures car « c'est la perte de mobilité qui crée la douleur. », explique Stéphanie Deville, formatrice à l'École d'ostéopathie de Bordeaux. « Concernant le mal de dos, on va chercher la cause des symptômes avec nos mains, dans une approche globale du corps. » Contrairement à la kinésithérapie, qui se concentre sur la partie souffrante, « l'ostéopathie travaille sur le terrain, et les dysfonctions plus anciennes, parfois complexes », expose Clothilde Roboam, ostéopathe à Guérande. Cette pratique utilise les « manipulations pour agir sur les articulations, les tendons, les ligaments et sur toutes les structures du corps ». Mais on distingue deux approches en ostéopathie : l'ostéopathie mécanique et articulaire pour repositionner les segments osseux, et l'ostéopathie fonctionnelle pour amener les tissus mous à se relâcher et à renoncer à leur position de défense. « L'approche fluidique de l'ostéopathie, dite biodynamique, est une porte ouverte sur le pont corps-esprit. En ré-harmonisant les fluctuations fluidiques, c'est l'ensemble des grandes fonctions qui se voient améliorées : sommeil, circulations sanguine et lymphatique, échanges hormonaux, prise de conscience émotionnelle par la libération des émotions retenues dans les tissus et les différentes couches énergétiques », ajoute Cécile Mozon, ostéopathe à Bordeaux. Au passage, le praticien en profite aussi pour passer en revue les conseils d'hygiène du patient. Précisons que la consultation chez l'ostéopathe ne requiert pas d'ordonnance et que certaines mutuelles remboursent une partie des soins.

## **CHIROPRACTIE**

### **>>> Améliorer l'ampleur articulaire et l'activité motrice**

« Le chiropraticien est le seul praticien non médecin habilité à faire des manipulations vertébrales sans avis médical », expose l'association française de Chiropraxie. « Le chiropracteur détecte les perturbations du système neuro-musculo-squelettique. Son premier regard sera toujours sur la colonne vertébrale et sa relation au système nerveux, indique Ariane Lorda, chiropracteur à Biarritz (64). En effet la colonne est une précieuse protection pour la moelle épinière. Le chiropracteur détermine donc l'endroit où le corps est en peine dans son fonctionnement et par son geste technique, « l'ajustement », il favorise le retour au fonctionnement normal : amplitude articulaire, activité motrice. » Le chiropracteur aura toujours à cœur de considérer son patient dans sa globalité et mettra tout en œuvre pour favoriser les capacités de récupération de l'organisme : conseils posturaux, de nutrition, d'hygiène de vie. « En tant que chiropracteur, on a l'immense joie de voir la transformation de nos patients, vibrant de santé, retrouver plaisir à bouger, et exprimer plus pleinement leur potentiel. La colonne vertébrale est réellement un arbre de vie ! », conclut Ariane Lorda

## **MÉTHODE MÉZIÈRES**

### **>>> Allonger et assouplir les muscles**

Si la kinésithérapie classique vise à renforcer et à détendre les muscles dorsaux, la méthode Mézières, elle, au contraire, considère que ceux-ci sont souvent trop courts et toniques, et qu'il faut lutter contre cette tonicité en les étirant pour les assouplir. Mais l'originalité de la méthode consiste à se baser sur le concept de « chaîne musculaire » – c'est à dire qu'une déviation à un endroit du corps remet en cause l'équilibre de tout le corps. La méthode établit aussi que l'homme a hérité d'une chaîne musculaire arrière trop forte et raccourcie. Quand cette chaîne musculaire se raccourcit, elle déforme le squelette et génère des douleurs. Il s'agit alors de détendre les muscles contractés, trop raides et courts, pour les allonger et leur redonner de l'élasticité. Les séances reposent sur des postures d'étirements, en alternance avec des massages, un travail de conscience corporelle (proprioception) et des exercices de détente respiratoire.

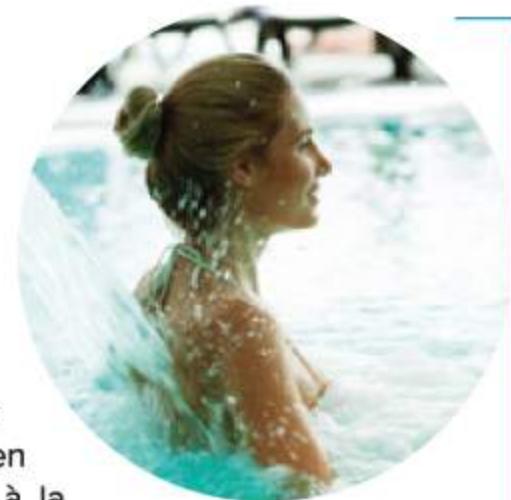


## Le mal de dos se dissoudrait-il dans l'eau thermale ou l'eau de mer ?

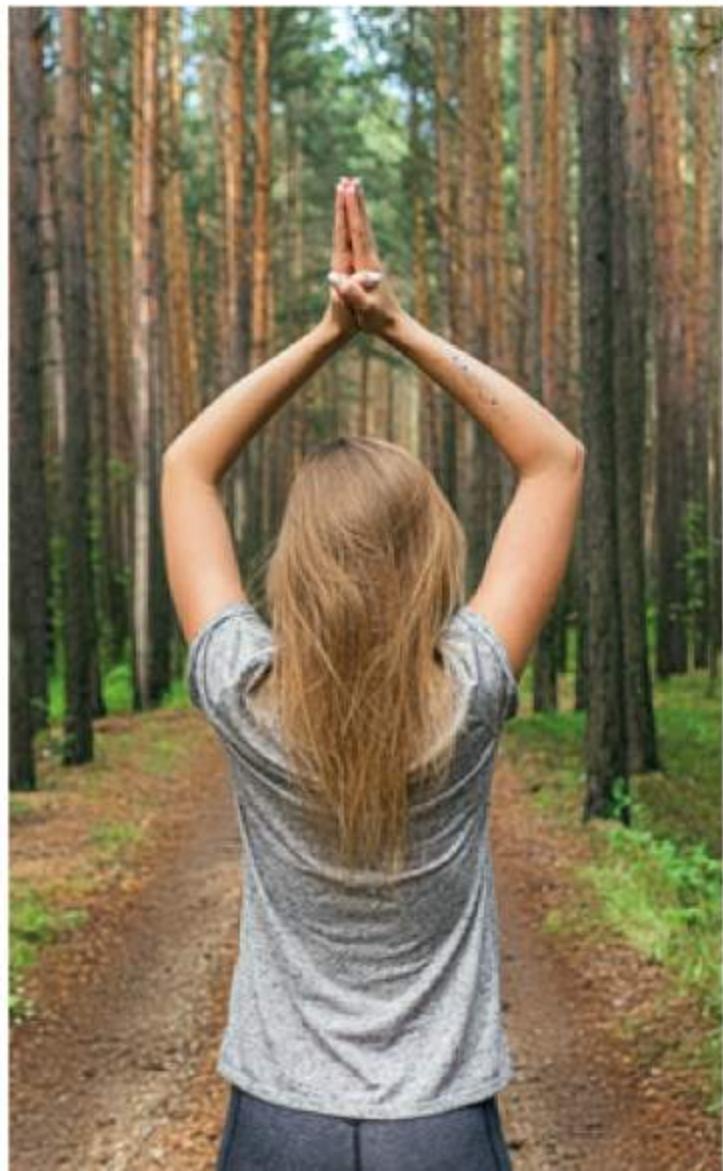
La tendance n'aura pas échappé au visiteur de ces dernières Thermalies. Les établissements thermaux et de thalassothérapie ont pris le problème du mal de dos à bras le corps et proposent une carte de plus en plus diversifiée de cures dédiées. « Pour moi, l'un des traitements les plus efficaces contre le mal de dos, c'est l'eau », assure le Dr Barucq qui n'hésite pas à prescrire des cures thermales à ses patients souffrant de douleurs chroniques, en orientation rhumatologique. « Le seul fait d'être immergé dans l'eau chaude a un effet décontractant, effet qu'il faut ajouter aux massages à l'hydrojet, aux applications de boue et d'algue. »

De Barbotan-les-Thermes (Gers), à Dax (Landes), en passant par La Léchère (en Savoie), Amélie-les-Bains, la Preste (Pyrénées orientales) ou Bourbon-Lancy (Auvergne), le traitement consiste à marier soins d'hydrothérapie, vertus de l'eau thermales et activités physiques.

**OBJECTIF :** décontracter les muscles du dos, de la nuque, des épaules et regagner en amplitude. Les soins sont désormais proposés en mini-cures, plus accessibles à la population active. Les établissements de thalassothérapie ne sont pas en reste. Ils proposent des programmes axés sur la « prévention et le traitement du mal de dos » à Cabourg, Pornic, etc. La différence ? D'un côté, des soins à base d'eau thermale et de boue, qui peuvent, le cas échéant, être remboursés par la Sécurité sociale dans le cadre d'une cure de 21 jours, de l'autre, des soins à base d'eau thermale et autres produits de la mer, et qui ne peuvent pas faire l'objet de remboursement. Souvent, les établissements ont une approche plus sportive, grand public, voire luxe.



« La colonne vertébrale est réellement un arbre de vie ! »



### [ SOINS AU NATUREL ]

Parmi les soins naturels, l'aromathérapie et la phytothérapie se disputent le meilleur rôle.

Les médecins n'hésitent plus à les conseiller, comme le curcuma, aux vertus anti-inflammatoires naturelles, recommandé par le Dr Mondoloni. Selon les principes de la phytothérapie, d'autres plantes auraient des vertus thérapeutiques utiles dans le cadre du mal de dos. Citons la reine des prés, le saule blanc et l'Harpagophytum pour leur effet antalgique et anti-inflammatoire, la prêle et l'ortie pour fortifier les os. En aromathérapie, les huiles essentielles de gaulthérie, citronnelle, romarin ou de genévrier sont recommandées. Elles peuvent être utilisées en massage, diluées dans une huile végétale.

#### Et l'argile ?

En cure thermale ou en thalasso, des enveloppements de boue sont pratiqués sur les endroits douloureux. A la maison, on peut les remplacer par des cataplasmes d'argile verte, aux propriétés anti-inflammatoires. A Québec, l'Académie de massage et d'orthothérapie les conseille sur les zones « enflammées ou contusionnées ».

#### Pain de glace ou bouillotte ?

En cas de douleurs, devons-nous nous mettre au chaud ou au contraire au froid ? Ça dépend ! Le froid, en contractant les vaisseaux sanguins, insensibilise la zone douloureuse. Il est donc utile en cas d'inflammation, de bosses ou d'hématomes, en cas de douleurs aiguës de courte durée, ou lors de la première phase de la blessure. En résumé, si le mal de dos est dû à un choc. En revanche, en dilatant les vaisseaux, la chaleur permet aux toxines de s'évacuer plus vite et favorise l'oxygénéation. Donc, en cas de douleur chronique, musculaire, due au stress ou aux contractures, à la perte de mobilité, la bouillotte chaude est tout à fait indiquée. Comme quoi, il convient parfois d'alterner et de savoir manier le chaud et le froid !

# PRÉVENIR LES DOULEURS LOMBAIRES

Pour prévenir les douleurs lombaires, rien de mieux que d'entretenir notre psoas, ce muscle méconnu et pourtant essentiel.

TEXTE SREEMATI | ILLUSTRATION SOPHIE RUFFIEUX

**Le psoas est un muscle essentiel, car il est le seul à relier la colonne vertébrale, au niveau des lombaires, avec le bas du corps, au niveau des fémurs. Si nous restons en posture assise prolongée, il peut se raccourcir. Nous finissons par avoir des douleurs lombaires à cause d'une mauvaise répartition des charges. Le travail sur le psoas est donc important à la fois pour maintenir la souplesse des hanches et pour éviter un tassement lombaire et certaines douleurs dans le bas ventre. Par ailleurs, les muscles du psoas et du diaphragme sont imbriqués et les tensions de l'un peuvent se répercuter sur l'autre. C'est pour cette raison que l'on dit que le psoas est un muscle qui réagit au stress, aux émotions.**

**Placez-vous sur les genoux puis ramenez le pied gauche en avant en pliant la jambe** (fig. 1). Pour plus de confort vous pouvez placer un support (coussin ou yoga pad) sous le genou droit. Placez ensuite les mains croisées sur le genou gauche et cherchez à repousser le poids du corps des mains tout en laissant le bassin descendre vers le sol. Il est important de ne pas accentuer la courbure des lombaires. Respirez plusieurs fois dans la posture, puis revenez et changez de jambe.

**Pour un étirement plus doux et en décharge, allongez-vous sur le dos, les jambes pliées.** Levez le bassin et placez un support (bolster ou couverture enroulée) pour y poser le sacrum. Tendez la jambe gauche en poussant le talon vers l'avant, puis saisissez le genou droit avec les deux mains (fig. 2). Il ne doit pas y avoir de douleur dans le bas du dos. Restez pendant plusieurs puis changez de côté jambe. En plus d'étirer le psoas et de soulager les lombaires, ces deux exercices vous apporteront une agréable sensation de légèreté au niveau de vos hanches.

*En étirant en profondeur le psoas, ces exercices vous aideront à combattre les effets de la sédentarité.*

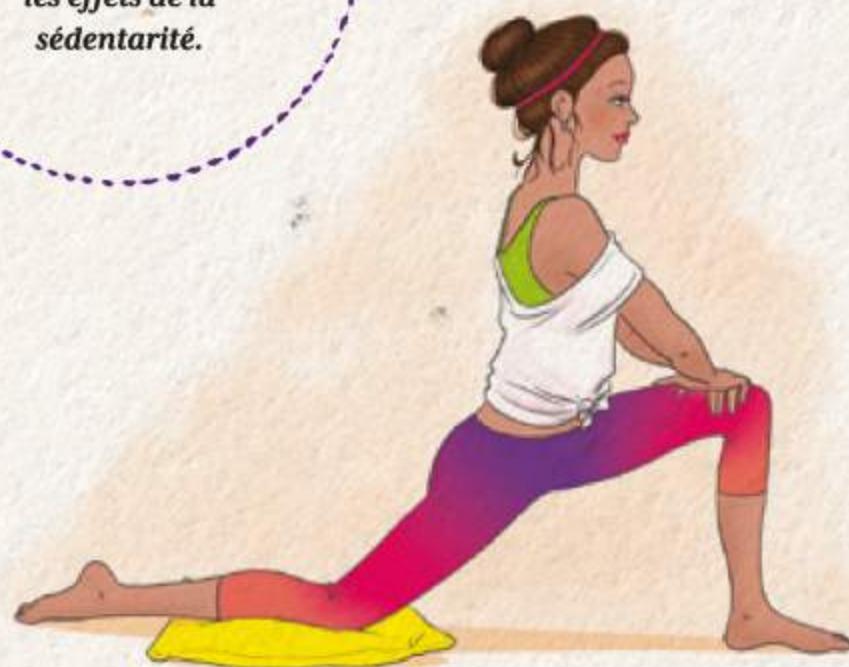


Fig 1



Fig 2

# YOGA

ESPACE SATTVA



7 rue du Cardinal Mercier - 75009 PARIS  
06 18 04 33 84 - sreemati.serafin@gmail.com

[www.espacesattva.fr](http://www.espacesattva.fr)

Du 22 au 28 juillet | SAINT-JEAN-DE-LUZ

UN SÉJOUR  
YOGA  
OCÉAN &  
CUISINE VITALITÉ

HATHA YOGA,  
HATHA FLOW,  
YIN YOGA &  
YOGA NIDRA  
par Laurence Pinsard  
& Nathalie Sauvegrain

PURE  
Experience

ATELIERS  
CUISINE  
VITALITÉ  
animés par  
Isabelle Jan

INFOS ET INSCRIPTION : [www.pure-experience.com](http://www.pure-experience.com)

Mettez en pratique  
la parentalité positive  
grâce à l'acroyoga !

jouvence  
EDITIONS

L'éditeur du bien-être

[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

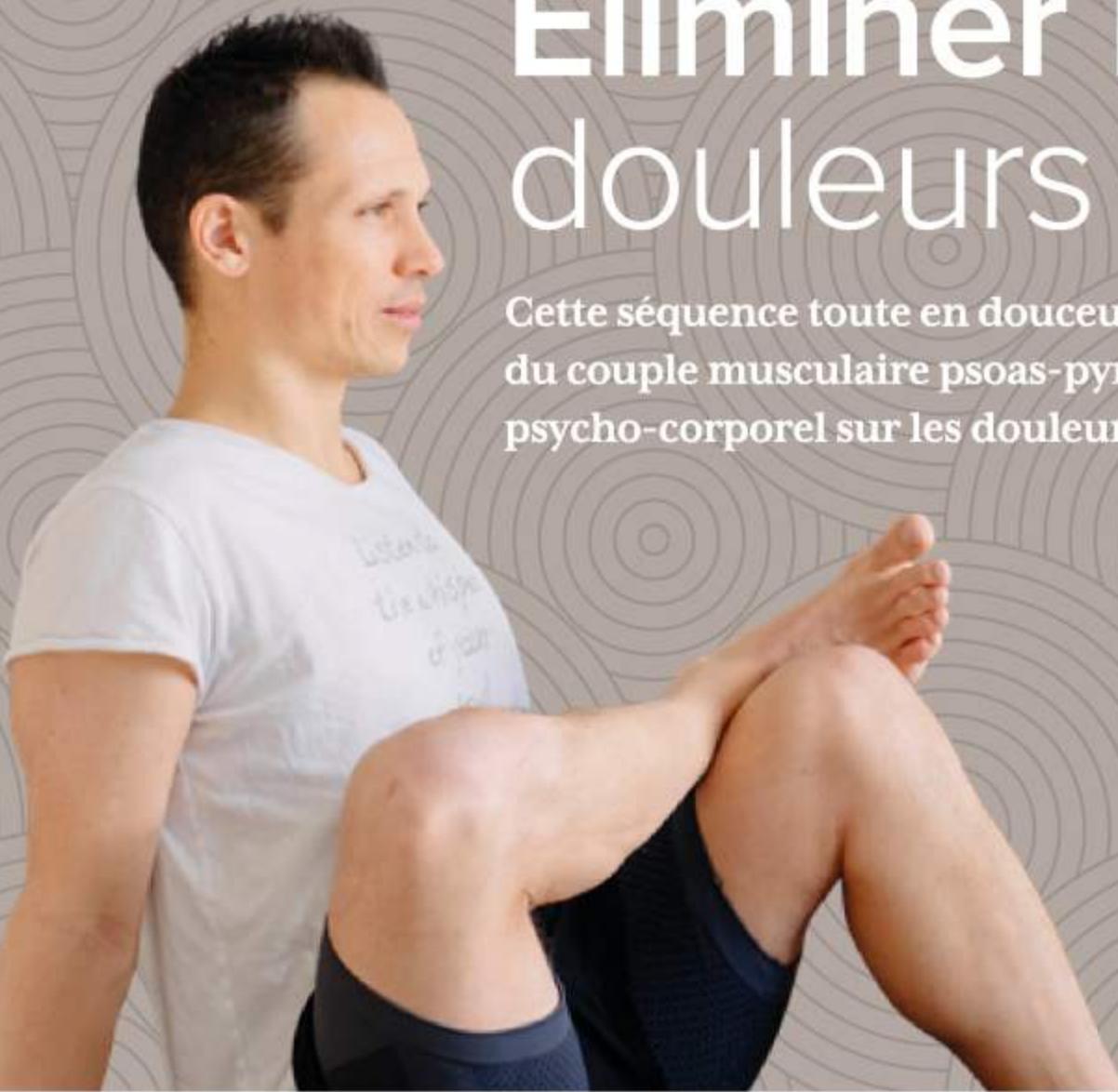


16,90 € - 192 pages

ACROYOGA  
avec mon enfant

Julien Levy

jouvence



# Éliminer les douleurs dorsales

Cette séquence toute en douceur vous invite à prendre soin du couple musculaire psoas-pyramidal, pour un effet psycho-corporel sur les douleurs dorsales.

## BIENFAITS

- Libère le psoas et le pyramidal
- Soulage les douleurs lombaires
- Libère le diaphragme
- Soulage les « fessalgies »

TEXTE & POSTURES JULIEN LEVY PHOTOS BLANDINE SOULAGE-ROCCA

**L**e psoas est méconnu et pourtant si important. Ce muscle profond qui relie les jambes aux vertèbres lombaires est ce que l'on appelle un « fléchisseur de hanche ». Il permet la flexion de la cuisse. Il est donc sollicité pour marcher, courir ou encore lever le genou. Il a aussi pour fonction de stabiliser la colonne vertébrale et la posture debout. Lorsqu'il est en tension, trop raide ou trop court, il tire nos vertèbres vers l'avant, créant des douleurs lombaires. Enfin, il possède des insertions communes avec le diaphragme et le pyramidal. Ce dernier est lui aussi un muscle profond du bassin, situé sous les fessiers. Il relie le sommet de la jambe au sacrum. En tension, il se raccourcit et peut créer des compressions sur le nerf sciatique – ce que l'on appelle communément une « fessalgie »<sup>(1)</sup>.

Le psoas est un muscle très sensible, avec une prédisposition particulière à se rigidifier. Nos postures assises prolongées ont tendance à le raccourcir. L'alimentation est un autre facteur de rigidification. Trop sucrée, industrielle ou mal adaptée à notre constitution, elle peut rendre la paroi de l'intestin très poreuse, ce qui a pour conséquence de déverser les toxines de la digestion sur le psoas voisin. D'où son surnom parfois de « muscle pou-belle ». Préférons lui son autre pseudonyme de « muscle de l'âme » ! Le psoas est en effet directement relié à nos émotions, et en particulier à la peur. Il est surtout sollicité par le mode « fuite ou combat » du système nerveux autonome, déclenché en situation de stress. Apprenons donc à nous relaxer !

## CONTRE-INDICATIONS

- Inflammation du nerf sciatique
- Attention en cas de genou fragile

## LE CONSEIL DU PROFESSEUR

« En cas de spondylolisthésis (une pathologie dorsale dont je souffre moi-même), les tractions (postures 2 et 6) ainsi que Savasana spécial psoas (posture 4) sont de véritables antidotes. À pratiquer tous les jours ! »

(1) fausse sciatique ressentie uniquement dans la fesse, sans compression vertébrale ou discale de la racine nerveuse

**1. SAVASANA**

Relaxation

Débutez par la posture de relaxation. Pendant 5 respirations, observez les zones du corps en contact avec le sol et prenez conscience de la cambrure lombaire. Puis, pliez les genoux en gardant les pieds au sol. Prenez conscience de vos points de contact avec le sol et laissez-les s'élargir à mesure que la détente se diffuse. Portez enfin votre attention sur le bas ventre, les lombaires et les têtes de fémur (le trajet du psoas) et dirigez-y le souffle afin de laisser les crispations fondre sur chaque expire. Restez de 5 à 10 min.

**2. TRACTION DE LA COLONNE**

Placez vos mains sur vos cuisses, près du bassin. Prenez une profonde inspiration, puis à l'expiration, exercez une poussée progressive en direction de vos pieds. Vous allez sentir une traction s'effectuer au niveau des lombaires : cette décompression permet aux disques intervertébraux de reprendre leur volume et au psoas de s'étirer en douceur. Maintenez sur 10 respirations, puis relâchez la posture avec lenteur, pour laisser le temps aux tissus de retrouver leur nouvelle place. Prenez le temps de ressentir les bienfaits avant de poursuivre.

**3. LEVER DE JAMBE**

Allongez une jambe au sol. Le pied flex et vertical, poussez avec l'intérieur du talon et pressez l'arrière du genou dans le sol pour activer la jambe. Stabilisez votre bassin pour qu'il reste bien équilibré. Conservez une cambrure naturelle dans les lombaires. A l'inspiration, levez la jambe aussi haut que possible et laissez-la redescendre à l'expiration. Effectuez le mouvement 5 fois chaque côté.

**4. SAVASANA**

Relaxation, variation spécial psoas

Pliez une couverture sur une épaisseur de 10 à 20 cm et placez-la sous vos fesses (la pointe de votre coccyx doit toucher le bord supérieur de la couverture) puis allongez vos jambes. Vous allez sentir une douce ouverture du psoas juste au niveau de l'os du bassin. Cette sensation est très agréable. Si ce n'est pas le cas, modifiez la position et/ou la hauteur de la couverture jusqu'à trouver un confort complet. Respirez lentement en dirigeant le souffle dans le bas ventre pendant 5 min. Pour sortir de la posture, repliez les genoux, retirez la couverture puis revenez en Savasana. Observez la cambrure lombaire et appréciez vos sensations.



**Accessoires :**  
couverture / brique  
/ bolster

## 5. ARDHA APANASANA

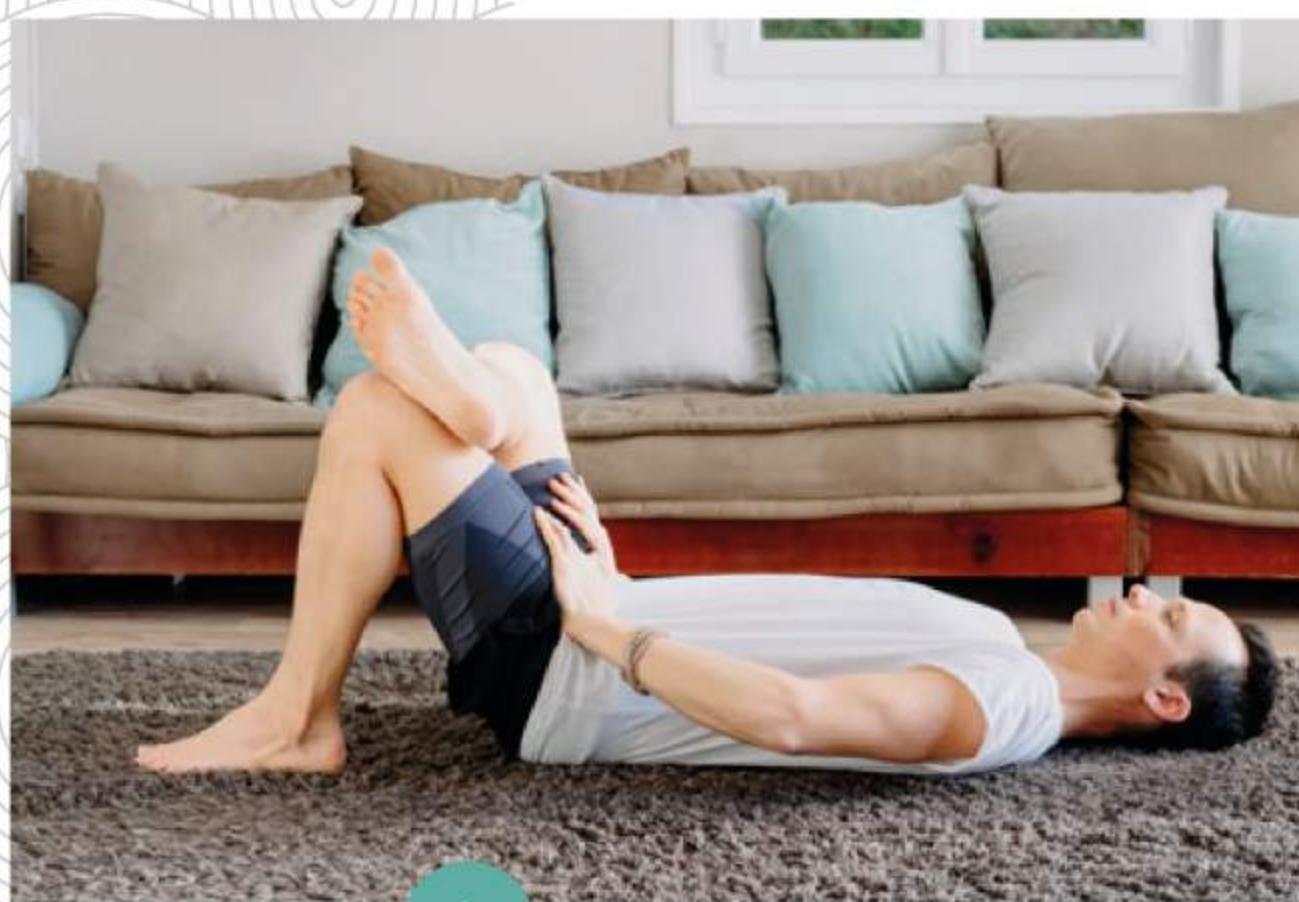
Posture de libération des vents

Allongé sur le dos, jambes pliées, amenez le genou droit à la poitrine et attrapez l'arrière de la cuisse tout en gardant votre pied flex. Effectuez une antéversion du bassin pour rétablir la cambrure lombaire et stabilisez le bassin pour éviter qu'il ne pivote. Tenez 10 respirations.

*Ce mouvement de flexion aide à libérer le fessier, ce qui soulage ensuite le pyramidal.*



6



## 6. SUCIRANDHRASANA

Tête d'aiguille

**ÉTAPE 1** - Croisez le pied droit sur le genou gauche. Ouvrez bien la jambe comme pour effectuer un demi-lotus en gardant le pied flex et placez les mains sur les cuisses. Prenez une profonde inspiration, puis, à l'expiration, exercez une poussée progressive. Maintenez 10 respirations et relâchez doucement.

*Grâce à cette traction, vous allez sentir une décompression de la colonne vertébrale.*

**ÉTAPE 2** - Amenez ensuite les genoux à la poitrine et saisissez le genou gauche (ou l'arrière de la cuisse si vous manquez de souplesse). Tenez 10 respirations et recommencez l'enchaînement des postures 5 et 6 de l'autre côté.

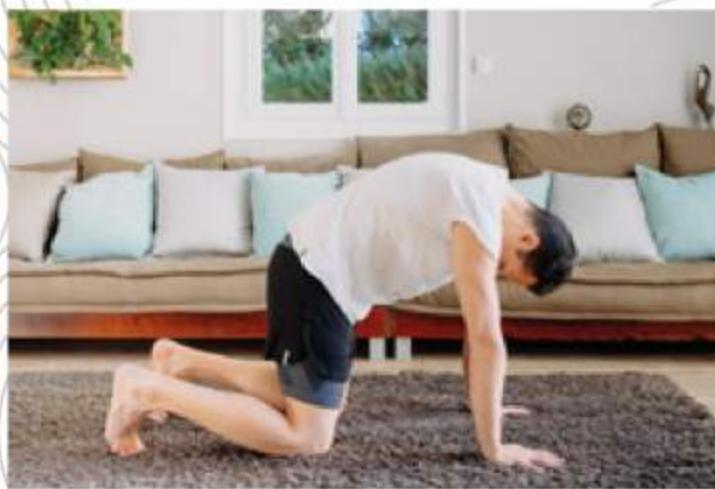
*Cette posture est excellente pour libérer le pyramidal et son attache commune avec le psoas.*

## 7. MARJARIASANA

Chat-vache

A quatre pattes, épaules au dessus des poignets et hanches au dessus des genoux, pressez les mains dans le sol et gardez les bras tendus. A l'inspiration, creusez le dos et regardez devant ou en haut. Pensez à ouvrir le cœur en tirant les épaules en arrière. A l'expiration, absorbez le nombril pour arrondir le dos et relâchez complètement la tête. Effectuez 10 respirations en synchronisant le mouvement.

7



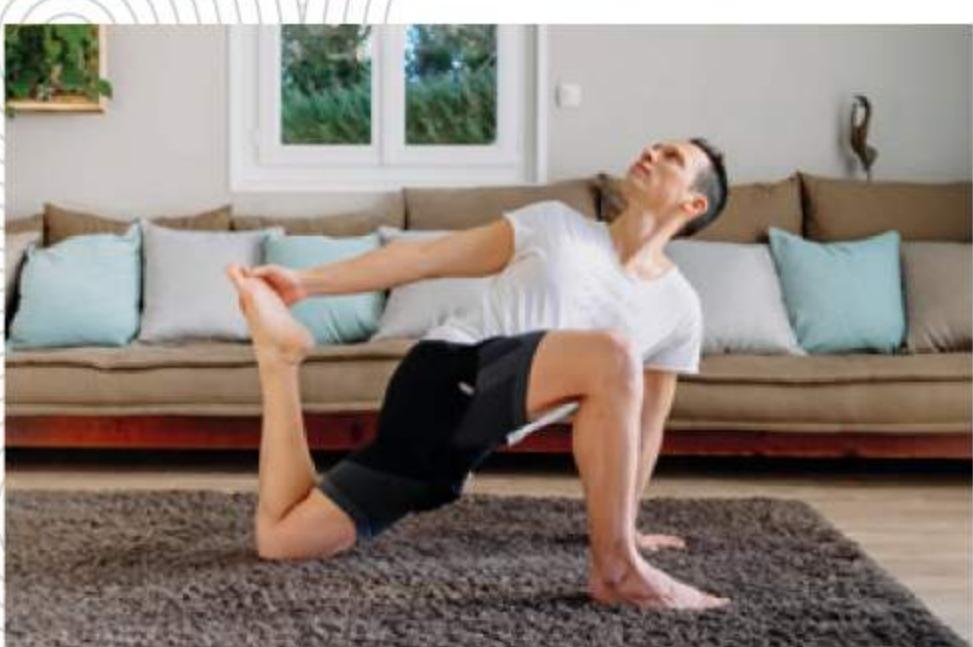
8



## 8. PARIVRTTA ANJANEYASANA

Fente en torsion

Placez le pied droit entre vos mains et gardez le genou gauche au sol. Posez la main gauche au sol. Sur une inspiration, tournez le nombril et le cœur vers le ciel, puis levez le bras droit. Le regard se dirige vers le haut. Comptez au moins 3 respirations complètes. Pliez ensuite la jambe arrière pour saisir le pied avec la main libre (ou avec une sangle si besoin). Cette variation procure un étirement parfois intense du psoas et du quadriceps. N'hésitez pas à ajuster la posture pour la rendre plus confortable (coussin sous le genou, sangle pour attraper le pied...). Maintenez de 5 à 8 respirations de chaque côté.



### POUR ALLER + LOIN

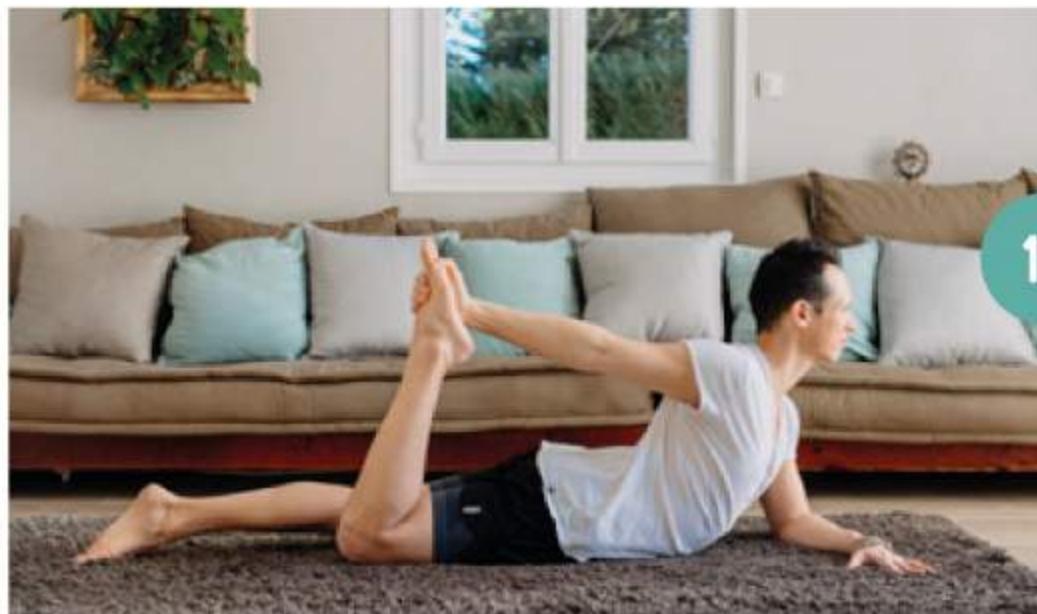
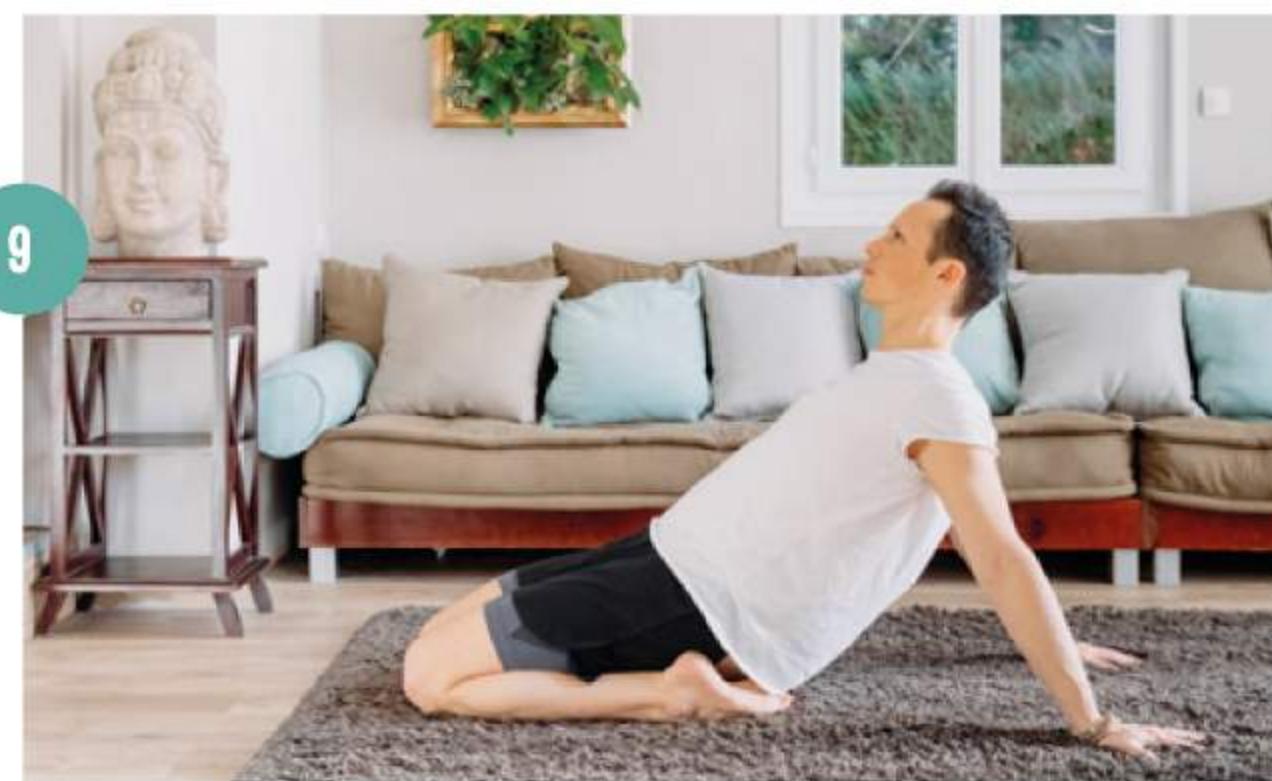
Prenez appui sur votre avant-bras posé au sol.



## 9. SUPTA VIRASANA

### Le héro allongé

Le corps est à présent prêt pour une ouverture plus intense du psoas. Agenouillez-vous en conservant les genoux serrés. Les gros orteils se touchent, mais les talons s'écartent pour laisser la place aux fessiers. Placez les mains au sol derrière-vous de manière à pouvoir ouvrir le cœur et effectuer une rétroversion du bassin. Cela protège les lombaires et cible la création d'espace dans le psoas et les quadriceps. Pensez à garder le menton vers la gorge pour préserver les cervicales. Restez de 8 à 10 respirations.



## 10. ARDHA BEKASANA

### La demi-grenouille

Allongé sur le ventre, posez les coudes au sol, avant-bras parallèles, en effectuant une rétroversion du bassin pour protéger les lombaires. Redressez le buste et pliez la jambe droite pour attraper le pied. La hanche droite reste au sol, et le cœur est ouvert vers l'avant. Les épaules s'éloignent des oreilles pour libérer la nuque. Laissez le psoas, les quadriceps et les fascias du bras s'allonger progressivement, en synergie avec le souffle. Pour finir, relâchez le pied lentement en gainant le ventre, sur une expiration. Tenez 8 respirations de chaque côté.

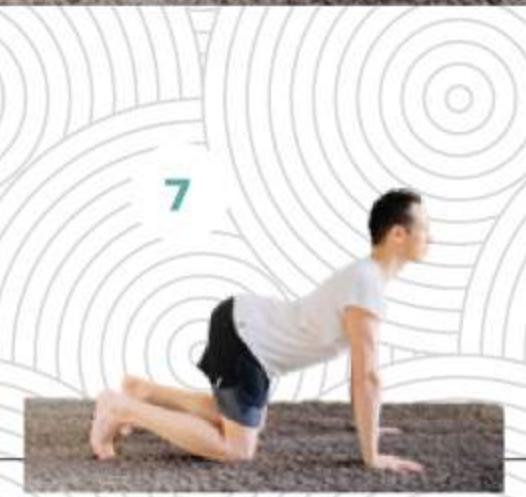
## 11. JATHARA PARIVARTANASANA

### Torsion allongée

Allongé sur le dos, repliez les jambes contre la poitrine et ouvrez les bras en T. Sur une expiration, descendez les genoux à gauche et tournez la tête à droite. Creusez légèrement les lombaires et abaissez le bassin, afin d'améliorer l'alignement (et éviter ainsi également les contraintes sur les lombaires). Avec le pouce gauche, venez masser l'intérieur de l'os iliaque pour soulager l'ilio-psoas. Restez 15 respirations.



# ENCHAÎNER LA SÉQUENCE



## POUR FINIR

En Savasana, observez vos points d'appui dans le sol. Avec l'ouverture du psoas, ils se sont certainement élargis et vous vous sentez peut-être plus à plat. Respirez confortablement dans ces nouvelles sensations.

En prenant conscience de la connexion entre le bas du dos et les jambes, observez l'espace créé dans le bassin. Laissez les mouvements subtils des flux énergétiques circuler librement dans toute cette zone.

# SIX ACCESSOIRES POUR LE BIEN-ÊTRE DU DOS

COUP DE COEUR  
DE LA RÉDACTION



## >>> Un coussin qui a bon dos ! >>>>>



Il a fait le tour des sièges de la rédaction, et tout le monde l'adore ! Pourquoi ? Le coussin Paddo semble répondre aux problèmes des assises actuelles. Il se positionne facilement sur le siège grâce à des sangles réglables. Une fois bien installé, il laisse

la zone lombaire libre – en respectant sa cambrure – et soutient le milieu du dos grâce à un contre-appui souple. Le soutien induit le minimum d'effort nécessaire pour que le rachis soit maintenu redressé tout en ajoutant un confort indéniable à notre assise. Bien sûr, ce coussin, conçu en collaboration avec un ostéopathe, et 100 % fabriqué en France, peut être déplacé et utilisé en voiture par exemple. Nous n'avons plus qu'un seul problème à présent : il va nous falloir commander des Paddos pour toute l'équipe !

Dosseret Paddo : 64 €, sur [paddo.fr](http://paddo.fr)

Bénéficiez d'une réduction de 15 % grâce au code  
**YOGA15**

## > Upside down

Mettre la tête en bas pour soulager son dos ? Cela se pratique dans les salles de Yoga Iyengar, équipées de cordes au mur ou dans un « hamac » de yoga. Mais grâce à la table d'inversion, c'est l'ensemble du corps qui peut s'étirer – car ici ce sont les chevilles qui sont maintenues. La totalité du rachis bénéficie de cette inversion éminemment agréable, qui permet de créer de l'espace entre les vertèbres et de détendre tous les muscles du dos. « Un outil fantastique pour soulager et décompresser les espaces intervertébraux, libérer la pression exercée sur les disques », assure Christophe Millet – l'un des professeurs contributeurs de ce hors-série –, qui l'utilise régulièrement. Cerise sur le gâteau : on profite aussi de tous les bienfaits des postures inversées ! L'essayer, c'est l'adopter. Reste à avoir le budget (à partir de 120 € environ) et la place pour la stocker chez soi.





## > Au tapis, le mal de dos !

**Champ de fleurs, vraiment ? Ce tapis ressemble davantage aux tapis à clous des fakirs... Pas vraiment attristant au premier abord, n'est-ce pas ? Et pourtant ! Une fois passé la difficulté au moment de s'allonger, c'est le bonheur !** En effet, les 206 couronnes en forme de fleurs, composées de 20 « pointes » chacune, exercent une pression simultanée sur plus de 4 000 points du dos. Cette acupression, fondée sur les mêmes principes que l'acupuncture, déclenche la sécrétion d'endorphines, soulage les tensions, les douleurs de dos et génère bien-être et relaxation. Pour un peu, on s'endormirait sur notre champ de fleurs !

Tapis Fleur de Vie Shantimat, 99 €, sur [vivre-mieux.com](http://vivre-mieux.com)

## > UNE GALETTE ZÉRO CALORIE

**En nous évitant le croisement de jambes, le dos cambré ou voûté, la forme « déclive » de cette galette d'assise nous place dans une posture imitant l'accroupi. Avec elle, pas de mauvaise position possible !** Après plusieurs journées passées à tester à tour de rôle la galette, nous confirmons son efficacité. Un dos sensiblement renforcé grâce à une meilleure position du bassin ainsi qu'un travail de la sangle abdominale et des muscles profonds du dos, créé par le léger déséquilibre dans l'assise. Utilisable au bureau comme en voiture, sur l'assise comme sur le dossier, voici une galette zéro calorie et 100 % santé !

Galette Physiomat : à 31 €, sur [physiomat.com](http://physiomat.com)



## > Sans se serrer la ceinture !

A l'origine, « La Parisienne » a été créée pour une course à pieds, éponyme, réservée aux femmes, qui se déroule chaque année le deuxième week-end de septembre au pied de la tour Eiffel. Il s'agit d'une ceinture conçue par le Dr De Gasquet pour maintenir le dos et entraîner un repositionnement du bassin sans immobiliser les lombaires – contrairement aux ceintures lombaires classiques. Avec cet accessoire, pas de risque circulatoire : il favorise les mouvements fluides, sans comprimer. Respiration, circulation et performance améliorées, pour tous les sportif(s), le jogging devient une partie de plaisir ! Evidemment, c'est une ceinture conseillée aussi aux personnes qui souffrent du dos et à toutes les personnes qui travaillent en position debout.

Ceinture Physiomat « La Parisienne », 33,01 €, sur [physiomat.com](http://physiomat.com)



## > Stand up for Spinup

Créé par Jean-Pierre Pallier, pharmacien, le Spinup est une sorte de coussin prévu pour soulager et traiter la plupart des douleurs et symptômes liés au dos. Son léger gonflement permet au Spinup de s'adapter à notre morphologie, tandis que deux barres parallèles (orthèses) étirent et corrigent la colonne vertébrale. Il suffit de s'allonger dessus de 10 à 15 min par jour. Sous le poids de notre corps, au rythme de notre respiration, un massage en profondeur rééquilibre notre posture et soulage nos maux de dos.

Coussin Spinup, de 147 à 153 € selon la taille, sur [myspinup.com](http://myspinup.com)

# Délier et assouplir le haut du dos

**Le haut du dos, les épaules et les omoplates sont des zones particulièrement sujettes aux tensions dues à la fatigue et au stress. Grâce au yoga, prenons conscience de cette zone et apprenons à la délasser !**

TEXTE & POSTURES CÉLINE MICONNET PHOTOS YANN DE KERZELLEC

**L**e haut du dos et la ceinture scapulaire doivent être suffisamment fort pour supporter la tête, les bras, et protéger les organes vitaux comme le cœur et les poumons. Mais la colonne dorsale et le thorax doivent aussi être mobiles pour permettre une bonne amplitude des mouvements des bras et de la tête. La souplesse du thorax favorise également une bonne respiration. Bilan ? Il est nécessaire de trouver un bon compromis entre solidité, stabilité et mobilité.

Quand nos ancêtres ont adopté la position debout les articulations des épaules se sont adaptées pour permettre aux bras une plus grande amplitude de mouvement. Mais, du coup, l'articulation de l'épaule et de l'omoplate doivent être particulièrement bien placées pour rester solides, car elles sont de par leur nature souvent mises sous tensions.

Il est nécessaire qu'elles soient bien lubrifiées, et entourées de muscles puissants pour les protéger. Dans cette séquence, nous allons prendre soin de toute cette région de l'épaule et de l'omoplate en replaçant les muscles dans la bonne position. Petit à petit la souplesse et la tonicité vont revenir, les tendons et les ligaments seront ménagés et nous serons enfin délivrés de nos tensions dans les épaules, le haut du dos et les omoplates.

## CONTRE-INDICATIONS

- Tendinopathie
- Capsulite
- Inflammation de l'épaule ou de l'omoplate

## BIENFAITS

- Détend le haut du dos
- Restructure les épaules et omoplates
- Favorise une meilleure respiration
- Renforce la joie de vivre
- Libère du stress
- Muscle les épaules et les bras



1



**Accessoires :**  
couverture / brique

### JATARA PARIVARTANASANA

Torsion allongée, variation

Allongé, pliez les jambes et ramenez les genoux vers vous. Croisez les doigts sous la nuque, coudes écartés de chaque côté. Sur une expiration, descendez les genoux vers le côté gauche en gardant les deux épaules sur le sol. Absorbez les pointes des omoplates à l'intérieur du corps en faisant comme si vous vouliez lever la poitrine vers le ciel. Respirez profondément en maintenant la posture pendant 1 min. avant de changer de côté.

*Cette posture étire toutes les chaînes posturales musculaires qui entourent les omoplates et les épaules, ainsi que les flancs.*



2



### PARSVATASANA EN VAJRASANA

La montagne de diamant

Asseyez-vous sur les talons en glissant une couverture entre les genoux. Croisez les doigts des mains puis tournez les paumes des mains vers l'extérieur. Sur une inspiration, levez les bras vers le ciel. Absorbez les omoplates pour ouvrir la poitrine et les poumons, étirez les trapèzes vers le bas du dos et éloignez les épaules des oreilles afin de dégager la nuque. Respirez de façon régulière et restez de 30 sec à 1 min dans la posture.

*Bénéfique pour assouplir le haut du dos et les épaules et pour relâcher les tensions musculaires dues à la fatigue ou au stress.*

3

### GARUDASANA

Les bras de l'aigle

Restez assis comme dans la posture précédente. Levez les deux bras à l'horizontale, croisez le coude droit au-dessus du coude gauche puis enroulez la paume de la main gauche autour de la main droite. Levez les coudes. Restez de 30 sec à 1 min dans la posture en respirant tranquillement et régulièrement avant de changer de côté.

*L'articulation des omoplates est particulièrement bien étirée dans cette posture ; les chaînes musculaires et les fascias tout autour sont de plus en plus étirés et lubrifiés.*



4

### ADO MUKHA SVANASANA

Chien tête en bas avec briques

Placez-vous dans la posture de l'enfant en vous asseyant sur les talons tête sur le sol. Étirez les bras devant vous et placez les mains sur des briques calées contre un mur. Tournez les orteils sur le sol, pressez dans les mains et levez le bassin vers le ciel. Etirez complètement la colonne vertébrale – gardez la tête dans l'alignement des bras pour que la nuque soit bien étirée. Respirez de façon régulière et restez de 30 sec à 1 min dans la posture.

*Cette variation avec les briques fortifie et restructure les bras.*



5



### PARSVA MARJARIASANA

Le chat en torsion

A quatre pattes, glissez le bras gauche sous le bras droit pour déposer l'épaule gauche sur le sol, bras étiré. Tournez le buste vers la droite et étirez le bras droit dans le prolongement de l'épaule. Inspirez, retenez le souffle pendant 4 à 5 sec, puis soufflez par le nez et relâchez toutes les tensions des épaules et des omoplates. Faites cet exercice 5 fois de suite, puis changez de côté.

*Une torsion légère, parfaite pour faire fondre les tensions dans les épaules, le cou et le haut du dos.*

6

### PARIGHASANA

La posture du fléau

A genoux dos, redressé, étirez la jambe gauche dans l'alignement du genou droit jusqu'à venir appuyer la plante du pied contre un mur. Étirez le sacrum vers le coccyx, allongez les deux bras vers le ciel et, sur une expiration, étirez et descendez le buste jusqu'à toucher le mur avec les mains. Grâce à l'appui du mur, tournez l'abdomen, les côtes, la poitrine et toute la ceinture scapulaire vers le haut. Tournez la tête (si la nuque le permet) et regardez sous le triceps du bras supérieur. Restez dans cette posture de 30 sec à 1 min en respirant régulièrement. Revenez et changez de côté.

*Cette posture particulièrement forte apporte une très grande liberté dans le haut du dos.*



7

**PRASARITA PADOTTANASANA C****Posture du grand angle, mains croisées dans le dos**

Debout, écartez les jambes largement. Placez les mains sur la taille, étirez le menton vers le ciel pour allonger toute la colonne. Etirez les bras vers l'arrière et croisez les doigts des mains. Sur une expiration, descendez le buste vers l'avant et étirez le bras vers le ciel. À chaque expiration essayez d'aller un peu plus loin, en laissant les bras aller vers le sol. Si la tête se dépose au sol, n'écrasez pas la nuque. Tirez les trapèzes loin des oreilles vers le bas du dos à fin que la nuque reste libre. Restez de 30 sec à 1 min dans la posture.

*Excellente pour renforcer la colonne vertébrale. Le haut du dos et les bras profitent d'un bon étirement dans cette variante*



8

**BHUJANGASANA****Le cobra**

Allongez-vous sur le ventre. Placez les paumes des mains juste sous la poitrine, front sur le sol. Tendez les jambes, rapprochez les coudes vers le buste et vers l'arrière, pressez les mains au sol et, sur une inspiration déroulez la colonne vertébrale en pressant le pubis sur le sol. Les bras peuvent rester pliés, la nuque suit la colonne dorsale de façon harmonieuse. Respirez profondément, restez de 20 à 30 sec puis revenez front au sol.

*Cette posture est une vraie bénédiction qui assouplit les épaules, la région des omoplates et la colonne dorsale.*



9

**KUMBHAKASANA****La planche**

Placez-vous dans la posture en amenant les épaules au-dessus des poignets tout en créant l'espace entre les clavicules. Les jambes sont tendues, le coccyx absorbé, le périnée activé. Le corps forme une ligne de la tête aux pieds. Restez de 10 à 30 sec en respirant pleinement.

*Cette posture fortifie beaucoup les bras, les épaules et les abdominaux.*



10

**DHANURASANA**

L'arc

Allongez-vous sur le ventre, front au sol. Pliez les jambes et saisissez les chevilles avec les deux mains (à défaut, aidez-vous d'une sangle). Ouvrez la poitrine et plaquez le pubis sur le sol. Sur une expiration, tractez les chevilles vers l'arrière et étirez les cuisses vers le haut. Respirez profondément et restez de 20 à 30 sec. Reposez-vous ensuite quelques instants en laissant le corps se déposer sur la terre.

***La poitrine s'ouvre énormément, les muscles pectoraux s'allongent, les omoplates s'absorbent à l'intérieur du corps et les épaules s'assouplissent énormément. Cette posture est très bénéfique pour tout le haut du dos et la nuque.***



11

**ANANTASANA**

La posture de Vishnu

Allongez-vous de côté sur le sol. Étirez le bras gauche le plus loin possible sous la tête puis pliez le coude et placez la paume de la main sous la tête. Rentrez l'omoplate en ouvrant l'aisselle et les muscles pectoraux à gauche. Le biceps et le triceps s'étirent énormément également. Pliez la jambe droite puis allongez-la vers le ciel. Enfin, saisissez le gros orteil droit avec le pouce, l'index et le majeur. Restez de 30 sec à 1 min dans la posture. Sur une expiration libérez le bras gauche et changez de côté.

***Une traction s'effectue dans le haut du dos, entre le trapèze, l'aisselle, l'épaule et l'omoplate droite. Ainsi cette posture classique et fait travailler les deux côtés du haut du dos.***

**Pour vous aider**

Si vous n'arrivez pas à saisir le gros orteil, étirez le bras droit vers le ciel. À chaque Respiration, ouvrez un peu plus la poitrine en levant le sternum et en étirant le bras vers l'extérieur. Restez de 30 sec à 1 min. Sur une expiration, libérez le bras gauche et changez de côté.

**SUPTA BADHA KONASANA**

Cordonnier allongé

Allongé sur le sol, pliez les genoux et laissez-les s'ouvrir sur le côté en ramenant les plantes de pieds l'une contre l'autre. Levez légèrement le bassin et saisissez les chevilles avec les mains. Ramenez les épaules vers l'arrière et les pieds le plus proche possible du périnée. Il est normal que le bassin soit légèrement levé dans cette posture. Restez de 2 à 3 min.

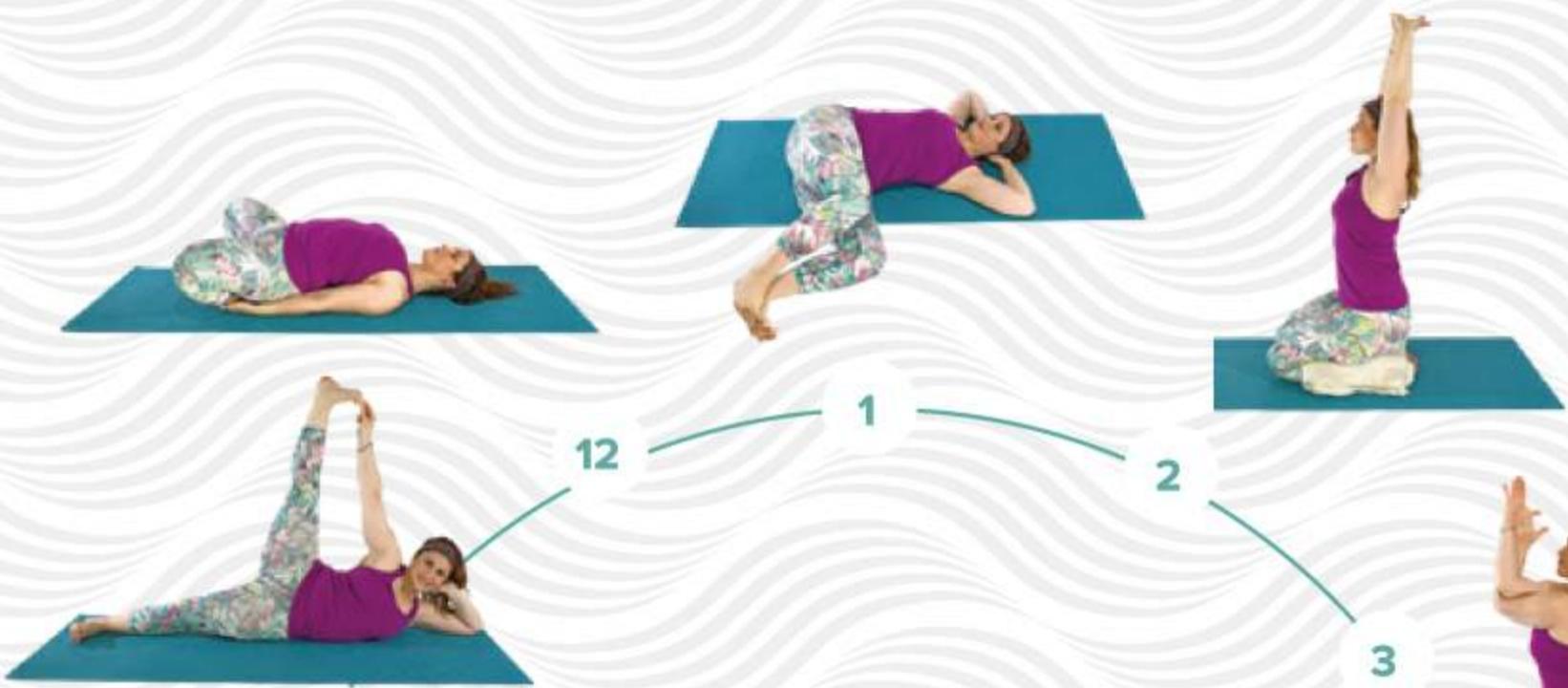
***L'effet d'étirements sur le haut du dos est très intense tout en ayant les bénéfices de la détente du ventre et du bas-ventre et du système nerveux.***

12

**Pour vous aider**

Si vous n'arrivez pas à saisir les chevilles avec les mains, prenez une sangle que vous passez au-dessus de vos chevilles.

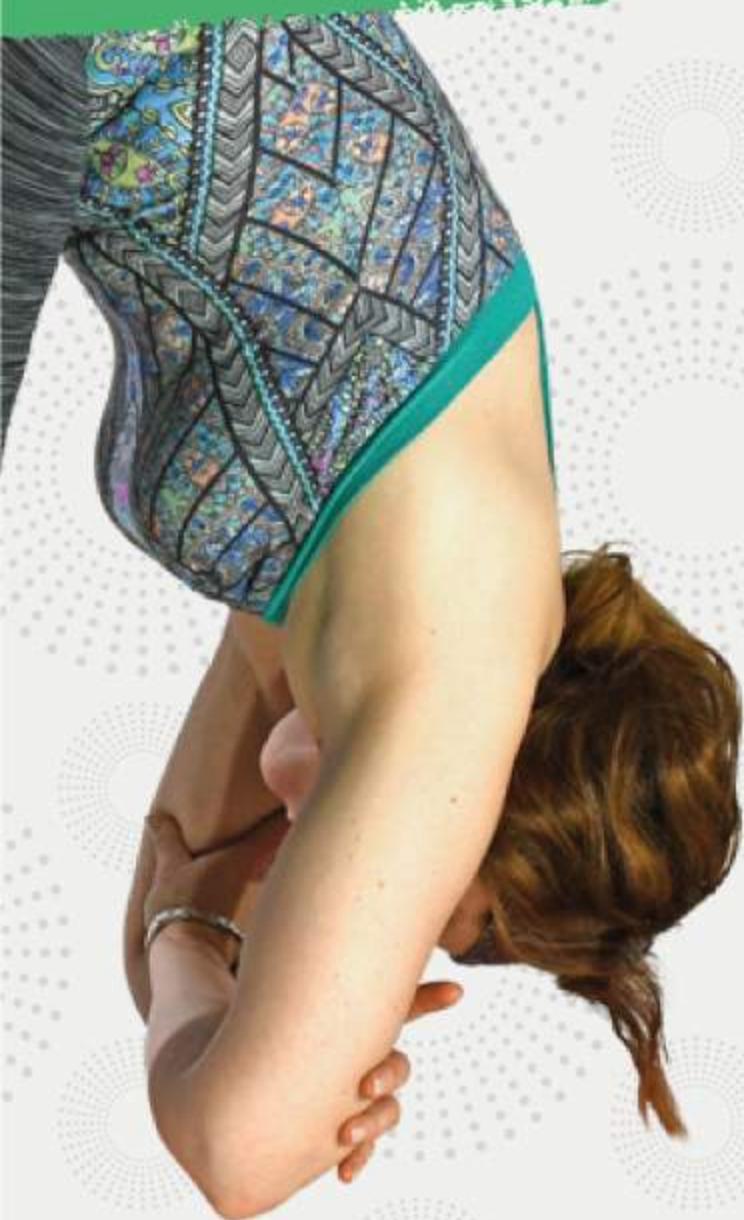




## ENCHÂINER LA SÉQUENCE

Depuis la dernière posture, relâchez les chevilles et allongez les jambes pour glisser dans la relaxation finale. Ressentez le contact de la peau du dos avec le sol. Imaginez que les épaules, les omoplates, les trapèzes, les grands dentelées viennent se déposer de plus en plus lourdement sur le sol. Respirez profondément et calmement en laissant tout le haut du dos se détendre.





# Détendre nuque, & cervicales

Cette série est spécialement conçue pour les nuques et les trapèzes douloureux : ces postures douces et progressives vont soulager les tensions de vos cervicales et de vos trapèzes.

## BIENFAITS

- Détend la nuque
- Soulage les tensions des trapèzes
- Restructure les trapèzes et la nuque
- Redonne de la mobilité aux côtes
  - Libère le diaphragme
  - Libère du stress
  - Calme

TEXTE & POSTURES CÉLINE MICONNET PHOTOS YANN DE KERZELLEC

**L**es douleurs à la nuque et aux trapèzes sont bien souvent dues à de mauvaises postures que l'on prend dans notre vie quotidienne, notamment au bureau et elles concernent de nombreuses personnes... Pour soulager toute cette zone, il est nécessaire de redonner d'abord de la mobilité au tronc, à la tête et aux bras. Antalgique naturel, la respiration permet également de diminuer les douleurs.

Les trapèzes sont de grands muscles à l'arrière du corps qui vont de la colonne cervicale à la colonne thoracique et à l'omoplate. Ils servent à fléchir la nuque et à la faire tourner. Ils prennent également en charge l'élevation des bras. C'est leur partie supérieure qui est en général la plus affectée par des douleurs. Pourquoi ? L'anxiété et le stress entraînent souvent un léger soulèvement des épaules

donc une activation permanente des fibres musculaires du trapèze. Le port de sac à dos ou du sac à main peut également entraîner aussi une irritation mécanique du muscle. À cause de gestes répétés et du maintien postural, les musiciens souffrent souvent également des trapèzes ou de cervicalgie.

Nos sept vertèbres cervicales sont plus petites que les autres car elles ont moins de poids à supporter. Leur extrême mobilité (elles supportent la tête qui bouge pour permettre la vue, l'olfaction, l'ouïe, etc.) les rend fragiles par nature. Il convient donc de protéger la nuque par une bonne musculation, et un bon étirement.

En yoga, nous allons toujours travailler sur le haut du dos et sur les trapèzes pour enlever les tensions musculaires qui ressurgissent sur la nuque.

## CONTRE-INDICATION

- Tendinopathie de l'épaule (postures 5, 7, 8)

## LE CONSEIL DU PROFESSEUR

« Mieux vaut éviter de pratiquer la posture sur la tête ou sur celle sur les épaules si l'on a des problèmes de nuque où des trapèzes tendus et/ou peu musclés. »





**Accessoires :**  
couverture / brique / chaise  
d'inversion / sangles



### DEMI-CERCLES AVEC LA TÊTE

Asseyez-vous sur un coussin ou sur une chaise. Croisez les doigts dans le dos, roulez les épaules en arrière et éloignez les mains des fessiers. Lentement, en respirant profondément et calmement, décrivez des demi-cercles vers l'avant avec la tête. Si une zone est particulièrement tendue, restez immobile quelques instants en respirant dans cet endroit, puis continuez votre demi cercle.

*Le croisement des doigts des mains dans le dos aide les muscles des trapèzes à se détendre et à retrouver une meilleure position, loin des oreilles et vers le bas du dos.*



### ÉTIREMENT DE LA NUQUE AVEC LA MAIN

Toujours assis, levez le bras droit, placez les doigts de la main sur le côté droit de la tête puis, sur une expiration, inclinez doucement la tête vers la gauche. Roulez l'épaule gauche vers l'arrière et posez la main gauche sur le sol derrière vous. Etirez le coude du bras droit vers l'arrière pour étirer encore mieux le trapèze puis restez immobile de 10 sec à 2 min en respirant de façon très ample. Sur chaque expiration, faites pénétrer le souffle dans les zones de tensions. Si votre nuque est très tendue, commencez par rester peu de temps, afin de ne pas créer d'inflammation.

*Cette posture permet d'étirer le deltoïde (sur l'épaule), le biceps et le triceps, particulièrement si le coude est bien étiré vers l'arrière.*



## ARDHA UTTANASA

Demi étirement intense avec support

Prenez appui avec les mains sur votre support : table, tabouret haut, ou mur puis reculez les pieds jusqu'à ce que le buste soit parallèle au sol, nuque dans l'alignement des bras. Pieds parallèles et écartés à la largeur du bassin, rotules montantes, poussez le haut du devant des cuisses vers l'arrière pour renforcer l'étirement des trapèzes, des bras et des cervicales. Restez 30 sec à 1 min. Puis inspirez, gonflez vos poumons et gardez l'air en retenant votre souffle pendant 5 à 30 sec. Relâchez le souffle par le nez et redressez-vous tranquillement.

*La posture et la respiration combinées vont libérer les tensions dans vos trapèzes et vos cervicales.*

## DEBOUT MAINS CONTRE LE MUR

Placez vous debout à 50 cm d'un mur environ, bras étirés vers le haut et venez déposer les mains contre le mur. Pieds parallèles et écartés à la largeur du bassin, montez les rotules, absorbez le coccyx vers l'avant, ramenez le bas ventre vers le bas du dos puis essayez d'amener la poitrine, les aisselles et le front plus près du mur en rentrant les omoplates. Les bras restent tendus, les triceps tournent vers l'extérieur. Restez de 1 à 3 min.

*Au retour de la posture, il est possible que vous ressentiez de la chaleur dans les trapèzes, les bras et les mains : cela signifie que l'étirement et la libération des tensions est profonde.*



## A GENOUX, COUDES SUR LA CHAISE,

venez poser les coudes sur une chaise devant vous avec assez d'espace pour pouvoir étirer toute la colonne vertébrale. Joignez les mains à la verticale vers le ciel et efforcez-vous d'amener la tête vers le sol. Tournez les triceps vers le sol, trapèzes vers le bas du dos. Faites ensuite un va-et-vient en amenant les avant-bras tour à tour vers le siège de la chaise et vers les omoplates. Si vous sentez une zone particulièrement tendue, arrêtez le mouvement des avant bras, et rester à cet endroit et respirez amplement pour relâcher les tensions.

*Cette posture est très libératrice des tensions dans les bras, les trapèzes et la nuque.*



**PASCHIMA NAMASKAR**

La salutation arrière

Placez-vous en vajrasana, à genoux fessiers sur les talons, avec une couverture entre les genoux. Sur une inspiration levez les bras vers le ciel, puis sur une expiration ramenez les bras en arrière, joignez les paumes des mains puis tournez les doigts des mains vers le ciel. Pressez les mains ensemble et montez les paumes des mains jusqu'au niveau des omoplates. Pressez la colonne dorsale vers l'avant entre les omoplates pour libérer le diaphragme. Une variante plus douce consiste à saisir les coudes à l'arrière du buste. Restez de 30 sec à 1 min.

*Cette posture redonne beaucoup de mobilité aux bras, aux épaules et aux trapèzes. La nuque peut s'étirer vers le haut comme la tige d'une fleur qui s'allonge vers la lumière.*

**MARICYASANA 1**

La torsion de Marici, variation

Assis, pliez la jambe droite vers vous, genou vers le ciel, pied près du périnée. Sur une inspiration, étirez le bras droit vers le ciel, et sur une expiration placez l'aisselle droite sur l'intérieur du genou droit. Servez-vous de l'appui du genou pour tourner les côtes et tout le buste vers l'extérieur à chaque expiration. Restez de 30 sec à 1 min puis changez de côté.

**Ressentez comment cette torsion vient complètement étirer le trapèze droit et libère la nuque petit à petit**

**8. PASASANA**

Posture de la chaîne, variation

Accroupissez-vous sur une couverture pliée pour avoir un soutien sous les talons. Inspirez, étirez le buste, puis, sur une expiration, tournez sur le côté droit et venez joindre les paumes des mains. Pressez le coude sur le genou pour tourner de plus en plus vers la droite. Vous pouvez respirer de la même façon que dans la posture n°3. Restez de 30 sec à 1 min puis changez de côté.

*Cette posture libère les tensions musculaires des trapèzes et de toute la zone entourant les omoplates.*



### POSTURE DE DÉTENTE DE LA NUQUE AVEC CHAISE D'INVERSION

Placez votre tête dans l'orifice de la chaise d'inversion (à défaut, calez 2 chaises contre un mur, avec des couvertures sur chacune). Installez vos épaules bien calées sur les mousses de la chaise d'inversion, la nuque est libre et totalement détendue. Levez le bassin et marchez vers votre tête jusqu'à ce que vous sentiez les muscles des trapèzes soutenus et massés à la fois. Respirez profondément, et restez dans la posture de 1 à 5 min.

*La nuque et les mâchoires se détendent totalement. Le cerveau également. Les tensions musculaires résiduelles peuvent se libérer.*

### UTTANASANA

L'étirement intense, variation

Prenez la posture n°3, le demi-étirement intense avec un support. Puis enlevez les mains du support et laissez le buste descendre vers le sol puis vers les jambes. Saisissez les coudes, relâchez complètement la tête, les épaules, la nuque et laissez le poids du corps effectuer une traction sur tous les muscles du dos. Respirez amplement et régulièrement. Restez de 30 sec à 1 min, puis libérez les coudes, et revenez en déroulant la colonne vertébre par vertébre, la nuque et la tête en dernier.

*Cette posture apaise beaucoup le mental et détend la nuque et les yeux.*



### ÉTIEMENT DES TRAPÈZES

Debout, placez une ceinture bouclée sur vos deux trapèzes et laissez-la descendre vers l'arrière de votre corps. Puis passez une deuxième sangle fermée également à l'intérieur de la première ceinture en la laissant pendre de façon à ce qu'elle atteigne vos pieds. Allongez-vous sur le sol. Placez la ceinture sur une brique au bout de vos pieds. Pressez votre brique avec vos pieds : un effet de traction se crée, et les trapèzes sont étirés de plus en plus loin des oreilles. Restez de 3 à 10 min, puis enlevez la brique et allongez-vous sur le sol en détendant les muscles les uns après les autres jusqu'à ce que les trapèzes et les cervicales soient de plus en plus souples et détendus sur le sol.



*Cette posture apporte un soulagement immédiat des tensions dans les trapèzes et la nuque.*



# DÉLIER LE COU

**Cinq étirements pour effacer les tensions du cou et mettre de la mobilité dans cette partie du corps qui a tendance à s'enraider.**

TEXTE SREEMATI | ILLUSTRATIONS DELPHINE SOUCAIL

*C'est dans le cou, les cervicales donc, que se décharge et se concentre une grande partie de notre stress. Les tensions nous font « tirer le cou », serrer les mandibules, encaisser les épaules et raidir les muscles. Mais, bien heureusement le yoga nous aide à les faire disparaître !*

**Voici 5 étirements à pratiquer en accompagnant bien chaque geste avec la respiration.** Pour chaque exercice, faites de 5 à 6 respirations, avec l'objectif d'arriver jusqu'à 10-15.

1. Tournez la tête très lentement de droite à gauche, plusieurs fois, en gardant la pointe du nez sur une ligne droite. Ne dépassez pas l'épaule, et cherchez à augmenter l'amplitude du geste.
2. Inclinez délicatement le cou vers une épaule, l'oreille opposée vers le ciel, en gardant une main sur la partie du cou qui s'étire, pour « écouter » le mouvement du souffle. Répétez de l'autre côté.
3. Pliez avec attention la tête en avant – sans trop fermer la région de la gorge ni casser les cervicales.

4. Basculez la tête en arrière, en pliant et en allongeant le cou avec beaucoup de précaution. Posez la paume de la main à la base de la nuque, pour sentir la courbe du cou.

5. Assis sur une chaise, écartez les genoux de la largeur des épaules et placez les pieds parallèles et bien posés à plat sur le sol. Appuyez le coude droit sur la cuisse et soutenez la tête avec la main. Le visage s'oriente vers l'avant, de manière à percevoir l'étirement de tout le côté gauche du corps, de la hanche jusqu'au cou. Si l'étirement de la zone cervicale est trop intense, on peut placer un coussin sous le coude droit pour réduire la sollicitation. L'étirement du cou doit être doux et progressif. Répétez l'exercice de l'autre côté. Puis exécutez-le en vous pliant frontalement vers l'avant – en utilisant comme base d'appui les deux bras. Soutenez la tête au niveau du front avec les paumes des deux mains.

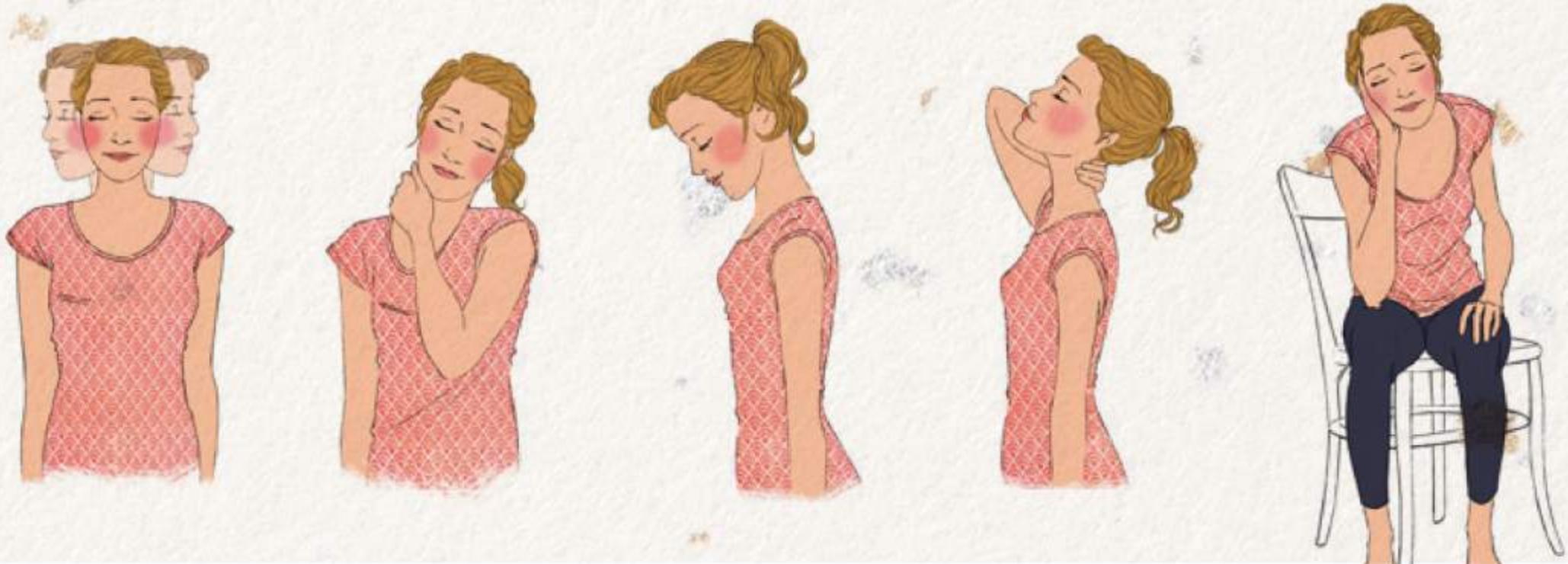
1

2

3

4

5



# ABONNEZ-VOUS OU OFFREZ UN ABOUNEMENT

ET PROFITEZ  
DE L'OFFRE  
EXCEPTIONNELLE



**2 ANS**  
d'abonnement  
(12 numéros)



## LA PAIRE DE YOGA PADS

Une exclusivité ESPRIT YOGA  
pour **59€** seulement au lieu de ~~84,80€~~  
soit **30% de réduction !**

### LES YOGA PADS

Une exclusivité  
ESPRIT YOGA



Caractéristiques : diamètre : 14 cm - épaisseur : 2,5 cm  
fabriqué en silicone à haute densité - Poids : environ 300 gr par Yoga Pad

De nombreuses postures de yoga prévoient de placer un ou les deux genoux au sol. Malgré la présence du tapis, la charge du poids du corps sur les genoux peut s'avérer douloureuse. Le Yoga Pad a été spécialement conçu pour résoudre ce problème et protéger les genoux.

Ces coussinets en silicone à haute densité permettent d'accueillir les genoux en souplesse, mais sans se déformer.

### BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à : **ESPRIT YOGA, Service Abonnement, ABO PRESS, 19 rue de l'Industrie, BP 90053, 67402 ILLKIRCH Cedex - France**  
Téléphone : 03 88 66 26 19 - E-mail : [esprityoga@abopress.fr](mailto:esprityoga@abopress.fr)

**Oui, je profite de l'offre spéciale : 2 ans d'abonnement à ESPRIT YOGA + Les Yoga Pads pour 59€ seulement**

Pour les Dom et l'Union Européenne 72€ / Pour les Tom et le reste du monde : 78€

Si l'abonnement est destiné à l'un de vos proches, cochez la case

Si les Yoga Pads sont destiné(s) à l'un de vos proches, cochez la case

#### MES COORDONNÉES

Mme  Mlle  Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal ..... Ville .....

Pays .....

E-mail .....

#### L'ADRESSE DE MON PROCHE (destinataire de l'abonnement)

Mme  Mlle  Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal .....

Ville .....

Pays .....

E-mail .....

#### JE RÈGLE PAR

Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

CB N°

Expire   N° Contrôle   (au dos de votre carte)

#### Date et signature obligatoires

# **Les médicaments sont-ils une solution ?**

**Vous avez mal au dos ? Dans 98 % des cas, vous sortez du cabinet médical avec une prescription d'antalgiques, d'anti-inflammatoires, voire d'opiacés.**

**Mais gare aux effets secondaires.**

PAR AUDREY FERBOS

Selon l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM), chaque Français avale 48 boîtes de pilules par an. Et le mal de dos n'échappe pas à cette surenchère. Pour lui, la prescription d'analgésiques ou d'anti-inflammatoires reste le premier réflexe. D'après un sondage BVA, «98 % des médecins interrogés disent avoir prescrit des antidouleurs pour des patients venant consulter pour une première lombalgie». Visite au cœur de cette véritable jungle chimique.

## **Un préalable : casser la douleur**

Si les instances médicales s'accordent désormais à répéter que «le bon traitement, c'est le mouvement» (voir p. 56-59), reste qu'avant d'enchaîner les asanas sur un tapis de yoga, les médecins indiquent qu'«il faut d'abord casser le cycle de la douleur». Ainsi, la prescription de médicaments est souvent le premier niveau de la prise en charge du patient lombalgique.

«S'il y a douleur, il y a contracture musculaire, or la contracture musculaire provoque la douleur, c'est un cercle vicieux», décrypte le Dr Barucq, médecin généraliste à Biarritz,

plus adepte du mouvement que des médicaments. Pour venir à bout du mal de dos, c'est tout un arsenal thérapeutique qui se trouve à la disposition des médecins. Ceux-ci distinguent trois paliers de médication, qui vont crescendo dans les substances actives.

## **Les antalgiques : le réflexe banalisé**

Premier niveau, celui des antidouleurs de base, comme le paracétamol. Couramment utilisés, ils présentent a priori peu d'effets secondaires. Mais, selon l'ANSM (agence national de sécurité du médicament), ils sont susceptibles d'entrainer des allergies. De même, un «surdosage peut endommager le foie de manière irréversible». À éviter le lendemain d'une soirée arrosée, par exemple...

## **Les anti-inflammatoires : efficaces mais parfois dangereux**

Face à un épisode aigu, les médecins se tournent souvent vers les anti-inflammatoires non stéroïdiens. C'est le deuxième palier. «Ils doivent être prescrits sur une période courte, une semaine maximum», explique le professeur Roques, président du Conseil scientifique de l'Association française pour la recherche thermale. Mais ils peuvent occasionner des effets secondaires, que l'ANSM a jugé utile de rappeler : «ils exposent à des effets indésirables pouvant être graves, en particulier gastro-intestinaux, cardio-vasculaires et rénaux», et notamment «des complications digestives sévères (ulcère, perforation, hémorragie), potentiellement mortelles pouvant survenir à tout moment

*«S'il y a douleur, il y a contracture musculaire, or la contracture musculaire provoque la douleur, c'est un cercle vicieux.»*



## Des épidémies d'overdose d'ampleur mondiale

En octobre 2017, l'épidémie d'opioïdes aux USA a été élevée au grade d'urgence de santé publique. Deux États américains (l'Ohio et le Mississippi) ont d'ores et déjà porté plainte contre cinq laboratoires pharmaceutiques, leur reprochant d'avoir volontairement sous-estimé le risque de dépendance et d'overdose induit par les opioïdes commercialisés. Le Canada et l'Australie sont également confrontés au problème, tandis que l'Europe n'est pas épargnée. En France, le nombre d'overdoses par antalgique opiacé a progressé de 128 % entre 2001 et 2013. En cause, notamment, le Fentanyl, un tranquillisant de synthèse ultra puissant. Bien que classés dans la catégorie des stupéfiants et disponibles uniquement sur ordonnance sécurisée, ces médicaments font l'objet d'un marché parallèle, grâce en particulier aux achats sur Internet. Certaines nouvelles molécules sont 100 fois plus puissantes que la morphine. Cela donne une petite idée des coulisses des grandes multinationales pharmaceutiques, peu disposées à informer sur les effets secondaires de ces véritables « bombes à retardement. » qu'elles fabriquent dans le secret de leurs laboratoires.

au cours du traitement», ou «des réactions cutanées graves, parfois fatales». Parmi les anti-inflammatoires non stéroïdiens couramment prescrits, le Diclofenac (Votarène) a été pointé du doigt. Une étude l'accuse d'augmenter notamment le risque de morbidité cardio-vasculaire. L'agence nationale de sécurité du médicament l'a ainsi placé sous haute surveillance, restreint et contre indiqué chez les patients atteints d'insuffisance cardiaque avérée, de cardiopathie, d'artériopathie ou de maladie vasculaire cérébrale.

### Les opiacés : attention à la dépendance

Troisième palier, celui des opiacés (codéine, morphiniques), des antidouleurs très puissants. Ceux-ci sont prescrits « pour la durée la plus courte possible, utilisés avec parcimonie en cas de douleur extrême », prévient le Dr Barucq. « Ces molécules peuvent avoir un effet stupéfiant, avec des risques de dépendance. Elles ont aussi l'inconvénient de ralentir le transit intestinal et d'occasionner des constipations », appuie le professeur Roques. Mais si ce n'était que ça... Si l'affaire vous avait échappé pendant la campagne de Donald Trump, peut-être avez-vous été plus sensible au décès de Prince, l'une des nombreuses victimes des opioïdes, qui auraient causé plus de 60 000 morts en 2016 aux Etats-Unis (voir encadré).

### Diabolisation versus parcimonie

Reste que pour les médecins, il ne faut pas non plus diaboliser les

médicaments. « Nous recevons de plus en plus de patients qui refusent absolument toute substance chimique. Nous ne contestons pas cette tendance au bio et au naturel, loin de là, mais, attention, on ne peut pas non plus rester dans la douleur au risque d'empirer la situation », prévient Romain Petit, responsable de l'Ecole du dos, à La Rochelle. « Il faut pouvoir déstresser la zone et calmer l'inflammation pour permettre au kinésithérapeute de soigner », poursuit le directeur qui pour autant conseille « d'éviter les anti-inflammatoires à la première crise ».

Pourtant, la controverse est là, gonflée par les résultats de certaines études, à l'instar de celle de l'Institut George pour la santé mondial, publiée en février 2017. Ces chercheurs australiens prétendent que certains médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens couramment prescrits pour traiter la lombalgie, comme l'Ibuprofène, offrent peu d'avantages et présentent en revanche d'importants effets secondaires gastro-intestinaux. Ils estiment par ailleurs que l'utilisation du paracétamol ne présente quant à elle aucune efficacité sur le mal de dos. Si cette étude a fait peu parler d'elle en France, il n'empêche qu'en 2018 une trentaine de myorelaxants prescrits pour la lombalgie ont été retirés de la liste des remèdes remboursés par la Sécurité sociale à partir de janvier 2018, au motif de leur inefficacité.

Face à ce véritable arsenal thérapeutique anti mal de dos, Marc Pa-

« Il faut pouvoir déstresser la zone et calmer l'inflammation pour permettre au kinésithérapeute de soigner. »

## Du tee-shirt anti mal de dos au patch chauffant

**Vous fuyez les pilules et préférez vous diriger vers les rayons en parapharmacie ? Vous n'aurez que l'embarras du choix :** de la bouillotte de grand-mère aux solutions les plus high-tech (solutions pour application cutanée, gels dermatiques, emplâtres, patch antalgique ou réfrigérant, ceinture massante ou chauffante... sans oublier aussi le tee-shirt anti mal de dos, équipé d'un système de tuteur dorsal pour redresser la posture). **Attention, toutefois, ces produits ne sont pas toujours sans danger.** A l'instar de certains gels ou patch qui contiennent des anti-inflammatoires non stéroïdiens. Quant aux patch ou ceintures utilisant des agents thermoactifs (Voltacare, Urgo, Syntholkine, etc.) destinés à décontracter les muscles, ils sont déconseillés en cas d'insuffisance veineuse, de pathologie cardiaque ou de diabète. Sans compter qu'ils peuvent occasionner des réactions cutanées, voire des brûlures.

ris, pour l'association de patients France Assos Santé, dénonce « la politique marketing de l'industrie pharmaceutique, qui consiste à banaliser le médicament pour en faire un produit de consommation courante. Tous les médicaments contiennent des produits actifs, y compris ceux qui sont vendus sans ordonnance. Or il faut toujours prendre en considération les risques et les effets secondaires, surtout quand la prise est récurrente ». L'agence nationale du médicament prévient elle aussi que « si les risques liés à la médication officinale sont faibles, ils ne sont jamais nuls : ils peuvent entraîner des effets indésirables, ou interagir avec d'autres médicaments ou avec des boissons (comme l'alcool). Dans tous les cas, ils sont réservés à une prise de courte durée. » Bon à savoir avant d'avaler la pilule...



**Et la ceinture lombaire, alors ?**  
Selon la Société française de rhumatologie, « elle peut soulager dans certaines situations car elle tient chaud et empêche les mouvements brusques », mais ne doit pas non plus être portée en continu, au risque de retarder la guérison en suscitant des réticences à l'enlever.

# ESPRIT YOGA

## LE MAGAZINE LEADER de la presse yoga en france

EN  
KIOSQUE  
EN CE MOMENT

42

YOGA esprit

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

#METOO

LE MONDE DU YOGA  
EST-IL CONCERNÉ?

STAGES ET RETRAITES  
7 CONSEILS POUR  
BIEN CHOISIR

RENCONTRE  
ANDRÉ RIEHL  
LE DÉSIR D'ÉVEIL

BIEN-ÊTRE  
10 POSTURES DETOX

NUTRITION  
LA CUISINE  
AUX ALGUES

Se Relier

Se connecter à soi, aux autres et retrouver l'unité

12 POSTURES  
POUR DÉCOUVRIR  
VOTRE NATURE  
PROFONDE

NUMÉRO 42 | MARS/AVRIL 2018

M 04426 - 42 - F: 4,90 € - RD

Belgique: 5,40 € • Luxembourg: 5,40 € • Suisse: 8,80 CHF  
Canada: 12,70 CAD • USA: 10,99 USD • Dim. 1,50 €

# 3 TÉMOIGNAGES PORTEURS D'ESPOIR

## Stéphane Haskell



**A** 40 ans, Stéphane est victime d'un écrasement de la moelle épinière. Opéré en urgence, il se retrouve partiellement paralysé et souffrant d'atroces douleurs. D'une rééducation intensive à l'autre, il prend tout un tas d'antalgiques costauds avant de se tourner vers le yoga. « Je me suis tout doucement réapproprié mon corps par le souffle, je lui ai demandé d'aller puiser une énergie dont j'ignorais l'existence jusque-là ». Il rejoint un groupe thérapeutique du centre Iyengar de Paris. « Mes jambes étaient comme des spaghetti, mon périmètre de marche s'étendait à

maximum 50 mètres. ». Défiant tous les pronostics, Stéphane Haskell reprend peu à peu le contrôle de son corps grâce à la pratique assidue du yoga. Porté par la reconquête de sa vitalité, il réalise un magnifique film documentaire, *Breathe*, un souffle de liberté, tourné tout autour du monde avec des personnes que le yoga a soigné, à aidé à réconcilier corps et esprit, à trouver plus de paix et d'harmonie. Son livre autobiographique, *Respire*, est authentique et très touchant. Aujourd'hui, Stéphane Haskell a récupéré « à 70 % », ce qu'il estime être exceptionnel.

**A** la naissance de son premier enfant, Florence souffre de problèmes de dos sévères. Diagnostic : hernie discale. Commence alors le marathon médical et thérapeutique. La situation s'aggrave à sa deuxième grossesse, d'autant qu'elle doit à nouveau être alitée. Impossible de bouger sans souffrir. Un spécialiste au centre aquitain du dos lui propose une opération pour remplacer le disque usagé par une prothèse. Mais, avant de sortir le bistouri, il lui recommande d'« essayer le yoga ». Alors, Florence passe la porte d'un studio.

« J'y suis allée tout doucement au début. Il y a plein de choses que je n'arrivais pas à faire. J'ai commencé par apprendre à respirer », sourit-elle, Florence persévère, vient deux fois par semaine, retrouve de la souplesse et... n'a plus mal ! « Ça fait 2 ans que je ne prends plus de médicament, 1 an 1/2 que je n'ai plus eu de crise... » Elle n'en revient toujours pas : aux examens en 3D, le spécialiste a pu constater la diminution de la zone inflammatoire. C'est ainsi que Florence est devenue une yogini et fait disparaître ses douleurs dorsales !

## Florence Marie



## Diane Harry



**U**ne fracture d'une vertèbre – cette dernière ayant éclaté en morceaux contre la moelle épinière – et c'est l'opération en urgence pour Diane Harry. Seconde opération l'année suivante. Ses vertèbres restent soudées, elle a beaucoup de douleurs et la rééducation est difficile. La même année, le diagnostic de la maladie de Lobstein – maladie des os de verre – tombe : un ensemble de pathologies affectant le collagène. Quelques années plus tard, la jeune femme se reprend en main et commence à suivre des cours de gym senior alors qu'elle n'a que 23 ans. Puis elle débute l'Ashtanga Yoga en 2014. Malgré les difficultés du début, elle persévère et pratique plusieurs

fois par semaine. Au bout de 6 mois, sa consommation de médicaments – anti-douleurs et décontractant musculaires – est divisée par 2. « Aujourd'hui, je ne prends plus rien, sauf si j'ai une grosse crise, ce qui arrive environ deux fois par an. J'ai beaucoup moins mal au dos à présent malgré ma grosse scoliose ». Au-delà de la diminution des médicaments et des effets bénéfiques du yoga sur son physique, Diane estime que le yoga lui a permis d'apprendre à se pardonner, à avancer, à retrouver de la confiance... D'ailleurs, elle est devenue professeur de yoga et a lancé agendayoga.com, un guide sur le yoga dans le Sud-Ouest !

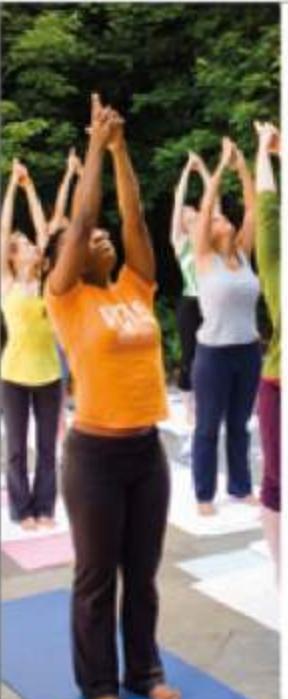
Venez nous rejoindre !



## Formation de professeurs de Yoga certifiées Yoga Alliance initiale & avancée

Formation Yoga thérapie  
Formation yoga pré/post natal  
Formation yoga enfants

[www.green-yoga.fr](http://www.green-yoga.fr)  
[www.himayoga.com](http://www.himayoga.com)



### Formation de professeurs de yoga

Hatha Yoga et Vinyasa Yoga  
Yoga Alliance 200h

Juillet - Décembre 2018

Vitalité, joie et santé

Yoga Vision - 75011 Paris  
Tél. : 06 66 55 98 38  
[contact@yoga-vision.org](mailto:contact@yoga-vision.org)



# L'ECOLE DU SOUFFLE

Centre de Yoga - La Rochelle

Hatha Yoga - Vinyasa - Pranayama

Méditation - Mantras

Cours, Stages et Formations  
toute l'année pour tous les niveaux  
Dans un cadre exceptionnel, silencieux  
et lumineux au milieu des arbres !



Christophe MILLET

06 62 43 21 70

[www.ecole-du-souffle.com](http://www.ecole-du-souffle.com)

## YogaTime



2 salles : Paris Etoile - Boulogne  
70 cours par semaine

[www.yogatime.fr](http://www.yogatime.fr)

21 rue Béranger  
75003 Paris

StudioYoga  
République

06 52 51 13 03

[www.studio-yoga-republique.fr](http://www.studio-yoga-republique.fr)



PRANA YOGA ANNECY

Vinyasa - Prana Flow® - YogaKids - AcroYoga - Family Yoga  
Ateliers avec professeurs internationaux invités  
Cours, stages, ateliers... toute l'année, pour tous les niveaux, Centre ville d'Annecy

Nadia Ljungberg [www.pranayoga-annecy.com](http://www.pranayoga-annecy.com)



# BONNES ADRESSES

## FÉDÉRATIONS & ASSOCIATIONS DE YOGA

- Institut français de Varma yoga (ifVy) / [ifvy.fr](http://ifvy.fr)
- Fédération française de Hatha yoga / [ff-hatha-yoga.com](http://ff-hatha-yoga.com)
- Fédération Viniyoga international / [Viniyoga-france.org](http://Viniyoga-france.org)
- Fédération inter-enseignements de Hatha yoga / [fidhy.fr](http://fidhy.fr)
- Fédération nationale des enseignants de yoga / [lemondeduyoga.org](http://lemondeduyoga.org)
- Institut français de yoga (ify) / [ify.fr](http://ify.fr)
- Association française de yoga iyengar / [yoga-iyengar.asso.fr](http://yoga-iyengar.asso.fr)
- Fédération française des écoles de yoga / [federation-de-yoga.fr](http://federation-de-yoga.fr)
- Fédération française de yoga / [yoga-paris.com](http://yoga-paris.com)
- Fédération française de Kundalini yoga / [kundalini.fr](http://kundalini.fr)
- Fédération francophone de yoga / [federationyoga.qc.ca](http://federationyoga.qc.ca)
- Fédération nationale des professeurs de yoga / [federationyoga.fr](http://federationyoga.fr)
- Fédération française de yoga enfant (ffye) / [recreyoga.fr](http://recreyoga.fr)
- Fédération française de yoga thérapie (ffyt) / <http://ffyt.fr/>

## FESTIVALS ET ÉVÉNEMENTS DE YOGA

- Festival de Val d'Isère  
[yoga-festival-valdisere.fr](http://yoga-festival-valdisere.fr)
- Festival Universitaire de Yoga adapté de Lille  
[www.ayayoga.f](http://www.ayayoga.f)
- Festival de Yoga Om Shanti  
[www.yoga-angouleme.com](http://www.yoga-angouleme.com)
- Chamonix Yoga Festival  
[www.chamonixyogafestival.com](http://www.chamonixyogafestival.com)
- Couleurs Yoga festival  
[www.couleurseyoga.com](http://www.couleurseyoga.com)
- Festival Yoga en Provence  
[www.festivalyogaprovence](http://www.festivalyogaprovence)
- Festival Yoga du Monde  
[www.yogadumonde-festival.com](http://www.yogadumonde-festival.com)
- Brussel Yoga Day  
[brusselsyogaday.be](http://brusselsyogaday.be)
- Congrès International de Yoga de Zinal  
[www.europeanyoga.org/congress/fr](http://www.europeanyoga.org/congress/fr)
- Geneva Yoga Art Festival (Suisse)  
[www.genevayogaartfestival.ch](http://www.genevayogaartfestival.ch)

**YOGA**  
esprit

### est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS

SARL au capital de 10 000 €  
RCS PARIS 530768753  
Siège social : 192 rue Cardinet  
75017 Paris  
e-mail : [info@esprityoga.fr](mailto:info@esprityoga.fr)  
Esprit Yoga est une publication bimestrielle.  
Commission paritaire : 0421K90803  
ISSN : 2115-743X – Dépôt légal à parution

### DIRECTION DE LA PUBLICATION Valérie Fouassier

### DIRECTEUR DE LA RÉDACTION Andrea Semprini [redaction@esprityoga.fr](mailto:redaction@esprityoga.fr)

### RÉDACTRICE EN CHEF Laurence Pinsard [pinsard@esprityoga.fr](mailto:pinsard@esprityoga.fr)

### CONCEPTION / RÉALISATION GRAPHIQUE Joëlle Ducouret Tél. : 06 62 82 13 51 [www.joelleducouret.com](http://www.joelleducouret.com)

### ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO Crystelle Carasse, Jacques Chocque, Nadia Colom-bani Ljungberg, Lionel Coudron, Corinne Miéville, Aude Ferbos, Ricarda langevin, Nadège Lanvin, Julien Levy, Christophe Millet, Céline Miconnet, Sreemati

### ILLUSTRATIONS Adobe Stock, Thinkstock, Anaka, Sébastien Dolidon, Yann de Kerzellec, Sophie Ruffieux, Nathalie Sauvegrain, Blandine Soulage-Rocca, Delphine Soucail

### COUVERTURE Yogini en couverture : Lauren Mahan Valls Photographe : Anaka

### RÉGIE PUBLICITAIRE Wellness Regiecom [contact@wellnessregiecom.fr](mailto:contact@wellnessregiecom.fr) Tél : 07 86 22 64 81

### ABONNEMENTS ABONNEZ-VOUS à Esprit Yoga • UN AN – 6 NUMÉROS : 25 € TTC France métropolitaine (TVA 2,10%) • DOM et Union européenne : 31 € • TOM et le reste du monde : 34 €

### SERVICE ABONNEMENTS Esprit Yoga/ABO PRESS 19, rue de l'Industrie – BP 90053 67402 Illkirch Cedex Tél : 03 88 66 32 34 – Fax : 03 88 66 86 42 [esprityoga@abopress.fr](mailto:esprityoga@abopress.fr)

### CONTACT RÉASSORT DIFFUSEURS À JUSTE TITRES – Manon Castel Tél : 04 88 15 12 45 – Fax : 04 88 15 12 49 Diffusion vente au numéro via Presstalis



### IMPRESSION Imprimé en France par LÉONCE DEPREZ ZI – 62 620 Ruitz

Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, quels qu'en soient le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans autorisation préalable – tous droits réservés. Prix mentionnés à titre informatif.

# Transformez votre Vie et celle des autres

**Formation pour Soi**

**Devenir Auxiliothérapeute Certifié**

**Formateur en Auxiliothérapie**

**Ouvrir un Centre de Bien-être**

Méthode Globale Unique, d'Aide et d'Accompagnement,  
Physique, Emotionnelle et Spirituelle



**AUXILIOThERAPIE**

Venue de Nouvelle Calédonie

Pacifique Sud



Les souffrances physiques ou émotionnelles engendrent la non  
réalisation de Soi et de la Vie

Rejoignez-nous dans cette Aventure

Formations en ligne et en Salle

Bientôt en France et au Canada !

Actuellement, bénéficiez  
d'offres exceptionnelles

Formations Certifiantes  
pour tous  
Votre diplôme  
en ligne



**Ecole Internationale de Coaching en Auxiliothérapie**  
[www.auxiliotherapie.com](http://www.auxiliotherapie.com) - tél: +33 06 18 62 78 04



**WELEDA**  
Depuis 1921

# Les teintures mères Weleda

## Un savoir-faire unique depuis 1921

Pratiquées par Weleda depuis toujours et inscrites de longue date dans la pharmacopée allemande, les méthodes de fabrication des teintures mères homéopathiques « à chaud » ont été inscrites à la Pharmacopée Européenne au début de l'année 2017.

Une étape plus que symbolique qui témoigne du savoir-faire unique de Weleda et conforte son assortiment de teintures mères permettant la fabrication des solutions buvables en gouttes, crèmes, granules, solutions injectables, etc...

Pour en savoir plus : [www.weleda.fr/teintures-meres](http://www.weleda.fr/teintures-meres)