



accueil ateliers stage automne nos parcours fiches pratiques le Blog retour site Ayog

23
sept.

Dos & yoga - vers un dos heureux

Yoga · Santé · Articles



Conditions
Débutants ou expérimentés



Réservation
mail à
contact@ayog.fr
09 51 47 09 02



Inscription
Nous envoyer le bulletin

La salle d' Ayog
est située quartier Saint-Félix
10 rue du Loquidy à Nantes



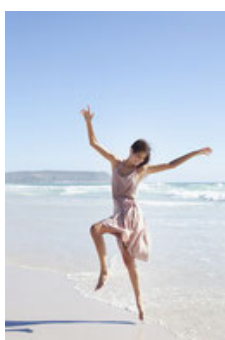
Plus d'info sur Ayog :
l'enseignement, les cours hebdomadaires sur www.ayog.fr

Bulletins d'inscription
Télécharger et renvoyer nous votre bulletin d'inscription



Bulletin inscription ateliers
insc_ateliers_ayog_1

> Introduction



Depuis plusieurs années, j'accueille au sein de mes cours de yoga un certain nombre d'élèves souffrant du dos dont beaucoup témoignent au bout de quelques mois des bienfaits de la pratique. Le projet de cette série d'articles est de faire le point sur ma compréhension des bénéfices du yoga sur cette problématique touchant un large nombre de français. En apportant suffisamment d'éléments de réflexion et d'exemples de postures, j'espère permettre à chacun de mieux comprendre le fonctionnement de son dos et comment il lui est possible d'en prendre soin jour après jour.

Pourquoi le yoga ?

Le Hatha Yoga est une voie, un chemin vers l'équilibre entre l'ardeur (tapas) et le lâcher-prise (Īshvarapranidhāna). C'est par ce subtil équilibre entre tonicité et souplesse que le corps peut goûter à un "espace heureux" et permettre à l'esprit de cheminer vers plus de conscience et de plénitude.

Le yoga agit sur différents niveaux : le corps physique bien entendu mais aussi le système nerveux grâce au souffle. Au fil de la pratique, le yoga va éveiller et développer la conscience corporelle, le réveil de ce "témoin" comme on le nomme en yoga est essentiel. C'est lui qui nous dira si une posture, un geste sont erronés nous permettant de nous ajuster avant de nous faire mal. Encore plus profondément, le yoga engage une transformation psychique pouvant avoir une incidence positive sur des problèmes de dos qui sont parfois liées à notre attitude dans la vie.

Dans ce premier article vous sont données quelques clés de compréhension sur le mal de dos et quelques postures permettant de retrouver souplesse et mobilité tant dans le dos que dans les hanches. Quelques notions d'anatomie viendront conclure l'article. La fiche des postures et une fiche aide-mémoire sont à télécharger à la fin de l'article.

Les articles suivant viendront approfondir plusieurs points :

- La conscience de la colonne : revisiter la posture debout et assise
- Comment se baisser et se pencher en toute sécurité
- La tonicité du dos et du ventre
- Lien entre le psychisme et le mal de dos
- Ouverture du dos et de l'espace du coeur

Document Adobe Acrobat [219.2 KB]

[Télécharger](#)



Bulletin inscription stage automne

Bulletin_stage_aut_2

Document Adobe Acrobat [227.1 KB]

[Télécharger](#)

Les exercices proposés sont simples, toutefois si votre problématique de dos est ancienne et les douleurs importantes, il est primordial de vous faire accompagner par un enseignant de yoga et un professionnel de santé. Dans mon cas, pour vaincre une lombalgie chronique installée depuis l'adolescence, je me suis faite accompagnée conjointement par une enseignante de yoga Bernadette Gasteau et un kinésithérapeute recommandé par mon médecin. La complémentarité des deux approches fut une grande chance pour moi.

> LES CAUSES

En dehors de causes traumatiques, d'inflammations articulaires chroniques et de douleurs dues aux organes internes, dans une grande majorité des cas, les origines sont multifactorielles. Parmi les principales :

- Une mauvaise conscience du corps ne permettant pas au dos de se positionner correctement dans les postures du quotidien.
- Un manque de souplesse du dos, du bassin et des hanches ne permettant pas à la colonne de se placer dans la position adéquate.
- Trop de sédentarité entraînant un manque de tonicité du corps dans son ensemble et de la musculature profonde en particulier.
- Le stress, la fatigue engendrant des tensions musculaires et des comportements erronés.

> QUELQUES GENERALITES A COMPRENDRE

- Un dos pour bien fonctionner doit être à la fois souple et musclé et posé sur un bassin et des jambes eux aussi souples et solides.
- Chacun est différent : certains naturellement plus toniques auront sans doute besoin d'aller chercher plus de souplesse quand d'autres au contraire plus souples devront travailler la musculature profonde du dos et des abdominaux.
- Il est indispensable de retrouver de la souplesse avant de renforcer la tonicité du corps.
- Il faut souvent s'occuper de "l'étage du dessous" pour résoudre un problème de dos : pour les lombalgies, c'est bien souvent un bassin et des hanches qui manquent de souplesse ou de tonicité, pour les cervicales, ce sont souvent des épaules peu mobiles qui sont en cause.
- Si le problème de dos est installé depuis longtemps, il faut compter sur des semaines et des mois pour reprogrammer le corps. Pas de recette miracle mais des postures à reprendre plusieurs fois par semaine.
- Dans le cas du stress, il faut tout d'abord développer la conscience corporelle pour pouvoir tout simplement se rendre compte de ses effets sur notre corps (tensions souvent au niveau des mâchoires, des trapèzes, des omoplates, du diaphragme et du pyramidal). Il faut ensuite permettre de relâcher les tensions au fur et à mesure de la journée (souffle, automassage, mobilisation de la colonne) car attendre le soir est souvent trop tard ; le corps trop tendu aura alors beaucoup plus de mal à retrouver son état de détente. Conjointement, il est bien entendu nécessaire de s'occuper des causes de ce stress.
- En cas de douleur chronique, il est important de réinvestir son corps et de mieux comprendre son fonctionnement. Savoir que l'on peut par soi-même diminuer la douleur ne serait-ce qu'un peu, par une posture, une relaxation, permettra de dédramatiser et de ne pas laisser l'angoisse d'avoir mal mettre en place la spirale de la douleur.

**petit muscle du bassin pouvant comprimer le nerf sciatique*

> Pratique au quotidien pour une plus grande souplesse



RECOMMANDATION IMPORTANTE

Au-delà de votre souplesse, c'est presque le développement de votre conscience corporelle qui est le plus important. Pour cela, il est nécessaire de prendre un temps d'observation avant et après chaque exercice pour deux raisons principales :

- **avant la posture afin de ressentir les zones de confort et d'inconfort** de plus en plus finement et comprendre ce qui ne vous permet pas d'être à l'aise dans les postures de référence debout, allongée...

- **après la posture afin de ressentir ce qui s'est libéré, détendu** et éventuellement peut-être resserré si vous étiez allé trop loin dans une proposition.

Cette écoute attentive de vos ressentis va permettre à votre corps d'affiner sa propre conscience, d'enregistrer profondément les changements, le bien-être procuré par la posture. Par cette connaissance de plus en plus intime du fonctionnement de votre corps, vous pourrez ainsi au fil des mois ajuster les postures pour qu'elles soient les plus bénéfiques possible. Plus subtilement, vous commencerez à percevoir l'interaction entre votre état émotionnel et celui de votre corps et pourrez agir sur l'un et l'autre.

> SOUPLESSE DE LA COLONNE

Les exercices visant à travailler la souplesse de la colonne vertébrale sont indispensables pour deux raisons principales :

- harmoniser au mieux le travail des différentes zones de la colonne afin de ne pas sur-solliciter les zones les plus mobiles et in fine risquer de les abîmer prématurément.

- exercer un effet de pompage sur les disques intervertébraux permettant leur hydratation (plus d'explications à la fin de l'article).

POSTURE DU CHAT

Voilà une posture merveilleuse qui vient tranquillement au fil des jours redonner de la souplesse au dos et au hanches. Les contre-indications sont peu nombreuses (problèmes de genoux ou d'épaules empêchant d'être en appui). A pratiquer au saut du lit si vous vous sentez très raide le matin ou en rentrant du travail pour chasser les tensions dans le dos avant de reprendre vos activités familiales ou personnelles.



Posture chat dos rond

Les fesses sur les talons, allongez les bras loin devant vous puis montez à quatre pattes. Ensuite poussez sur les mains et les genoux pour passer dans le dos rond sur une longue expiration.



Posture chat dos creux

Sur l'inspiration, laissez le dos se replacer en creux sans forcer en gardant de l'espace entre les omoplates. Gardez vos coudes souples. Au-fur-et-à-mesure, essayez de ressentir que toutes les vertèbres de votre dos sont de plus en plus mobiles.

Posture du chat sur une chaise à faire au bureau

Se placer au bord de la chaise, les pieds bien à plat, les genoux à la hauteur des hanches (placer des cales éventuellement sous les pieds). Les mains sur les cuisses. Sentez d'abord vos ischiens, les 2 os du bassin sur lesquels vous êtes assis. Puis laissez le bassin basculer en arrière entraînant le dos vers le rond. Puis dans le geste de vous tirer avec les mains, laissez le bassin rouler vers l'avant, le dos se redresser et la poitrine s'ouvrir légèrement.

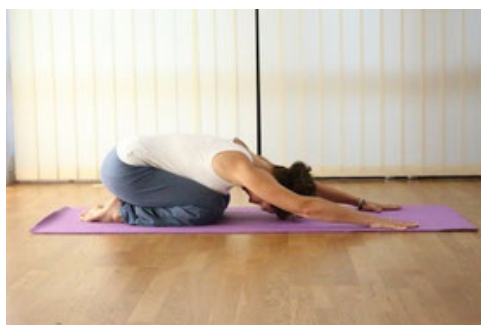


POSTURES DE L'ENFANT ET DE LA PRIERE



Posture de l'enfant

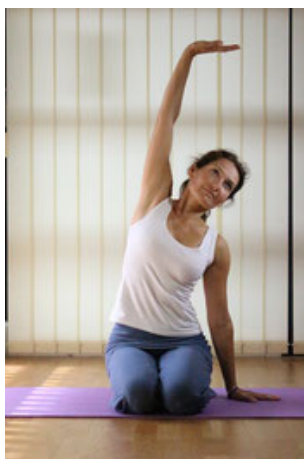
Cette posture permet au dos et aux épaules de se détendre tranquillement soit les bras le long du corps ou les mains sous le front. Sentez l'inspiration qui vient doucement ouvrir tout l'arrière de votre dos et sentez sur l'expiration la détente gagner vos épaules, votre cou, vos bras.



Posture de la prière

Dans cette posture, on cherche à étirer le dos depuis les lombaires jusqu'aux cervicales. Les mains écartées de la largeur des épaules, repoussez-vous légèrement vers l'arrière avec vos mains. Gardez la posture aussi longtemps qu'agréable en étant attentif à votre souffle dans tout le dos.

FLEXION LATÉRALE



Cette posture va permettre d'étirer les côtés de la cage thoracique. Repoussez-vous légèrement avec la main droite au sol en veillant à garder l'épaule basse et étirer le bras gauche vers le haut et vers la droite.

Si vous êtes à l'aise, restez 2 ou 3 respirations en vous aidant de votre inspiration pour étirer doucement tous les petits muscles intercostaux. Puis changez de côté.

> SOUPLESSE DES HANCHES ET DU BASSIN

Mais tout d'abord, pourquoi s'occuper du bassin, des hanches et des jambes pour garder un dos en bonne santé ?

Il vous faut imaginer votre bassin comme une balancelle. Si les jambes sont trop raides devant (quadriceps) ou derrière (ischio-jambiers), le bassin n'arrivera pas à se placer ou à bouger correctement avec pour conséquences :

- dans la posture debout, la colonne ne pourra se mettre dans le bon aplomb engendrant compensations et tensions musculaires.
- dans la marche ou pire la course à pied, le bassin ne pourra absorber correctement les chocs remontant du sol, ce sera donc le dos qui les absorbera au niveau des articulations et des disques intervertébraux.
- enfin pour se pencher, le bassin n'ayant pas beaucoup de latitude à basculer vers l'avant, la zone des lombaires viendra se courber et à force se fatiguer voir s'abîmer au niveau des disques intervertébraux (plus d'explications à la fin de l'article).

ÉTIREMENT DE L'AVANT DES JAMBES (QUADRICEPS)

Avant de commencer cette série de postures, allongez-vous quelques instants sur le dos, les jambes légèrement écartées. Observez tranquillement votre corps, les zones de contact avec le tapis, les zones de confort et d'inconfort. Placez éventuellement un coussin sous la tête pour être bien confortable au niveau de la nuque que vous devez sentir légèrement étirée. Utilisez ce coussin pour toutes les postures allongées.



Avancez un genou vers l'avant et venez vous asseoir sur votre talon, l'autre jambe est étirée vers l'arrière. Repliez la jambe arrière et venez attraper votre pied pour l'amener sans forcer vers le fessier. Garder la posture plusieurs respirations puis changez de côté. En aucun cas, vous ne devez ressentir de gêne dans vos genoux.

Si c'était le cas ou si c'était trop difficile pour vous d'attraper votre pied, vous pouvez vous installer sur le ventre. Si le quadriceps manque de souplesse,

aidez-vous d'une sangle et pensez à faire cette posture plusieurs fois par semaine ! Dans cette posture, on risque de compenser en laissant les lombaires se creuser, donc pensez bien à maintenir le pubis contre sol.



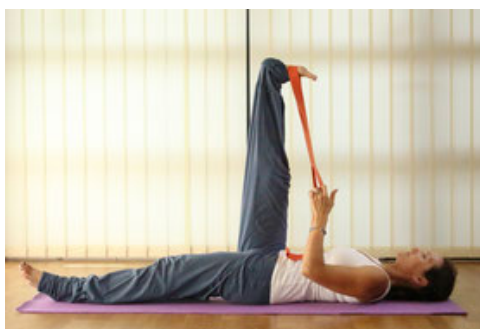
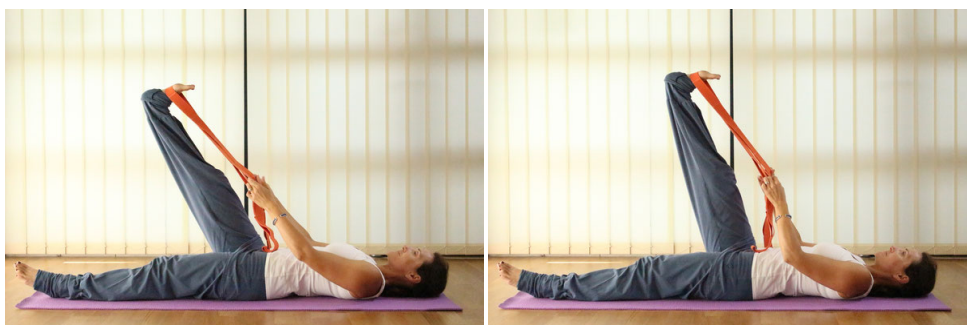
ETIREMENT DE L'ARRIERE DES JAMBES (ISCHIO-JAMBIERS)

De nouveau, prenez quelques instants d'observation allongé sur le dos avant de passer à la posture suivante. Portez votre attention sur votre bassin, voyez s'il se dépose mieux sur le sol par exemple.

Avant de commencer l'exercice, observez la région des lombaires, laissez-la se détendre le plus possible. Normalement vous devriez sentir un espace plus ou moins important entre le sol et vos lombaires (que l'on perçoit sur les 2 photos qui suivent).

A l'aide d'une sangle, venez tendre une jambe vers le haut suivant vos possibilités sans venir plaquer vos lombaires au sol. Sentez au contraire que votre dos est complètement neutre, détendu. L'étirement se situe seulement au niveau vos ischio-jambiers.

Gardez la posture plusieurs respirations et avant de passer à l'autre jambe, prenez un temps d'observation pour ressentir toutes les sensations dans la jambe et le bassin.



Attention : Si vous montez la jambe trop haut et que vos ischio-jambiers ne sont pas suffisamment étirés, vous allez laisser le bassin s'enrouler et les lombaires se plaquer au sol (voir dernière photo). Si ce n'est pas dommageable pour votre dos, ce n'est pas cependant pas très intéressant pour votre conscience corporelle. Il est en effet

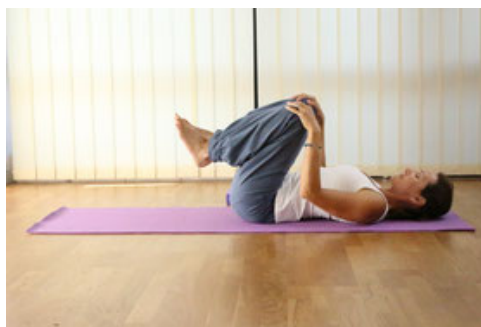
primordiale de développer cette capacité de dissociation entre le travail des hanches/jambes et le travail du dos, indispensable pour une utilisation correcte de son dos dans beaucoup de postures du quotidien.

OUVERTURE DES AINES (PSOAS)

Dans cette posture, on cherche à étirer le psoas (voir image et explication plus bas). Les jambes repliées, soulevez le bassin pour glisser une cale sous le sacrum (ou un livre de 5cm d'épaisseur). Ramenez un genou vers la poitrine puis dépliez l'autre jambe vers l'avant, le pied flexe. Après quelques respirations, changez de côté.

Si vous sentez le psoas s'étirer dans l'exercice qui suit, c'est qu'il manque probablement de souplesse. Il sera intéressant de l'étirer quelques minutes plusieurs fois par semaine avec beaucoup de douceur, d'attention et de lenteur pour ne pas venir compenser dans les lombaires en les laissant se creuser.

Si vous ne sentez que peu d'étirement, vous pouvez allonger les jambes et restez dans la posture quelques respirations en allongeant sur l'expiration les bras vers l'arrière si vous voulez aller encore plus loin dans la sensation d'étirement dans tout l'avant du corps. En aucun cas, vous ne devez sentir d'inconfort dans la zone des lombaires.



Pour quitter la posture, repliez les jambes et soulevez délicatement le bassin pour enlever la cale. Puis ramenez quelques instants les genoux vers la poitrine en gardant la sensation d'un dos bien étiré. Retrouvez ensuite la posture allongée pour quelques instants d'observation.

ETIREMENT DES FESSIERS

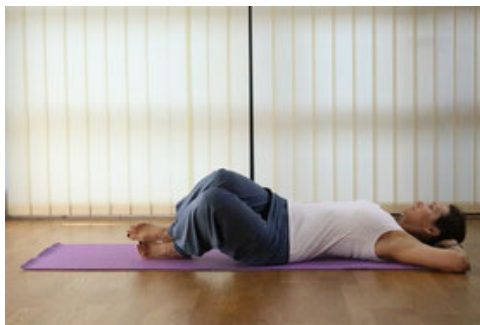


Les deux jambes sont repliées, les pieds au sol, placez la cheville droite sur votre cuisse gauche. En gardant le dos et la nuque bien étirés, ramenez vos jambes vers la poitrine et attrapez votre cheville droite. Si vos bras étaient trop courts, si votre nuque venait se creuser, utilisez une sangle derrière la cuisse gauche.

Respirez tranquillement dans la posture. Changez de côté. Puis allongez-vous pour quelques instants d'observation.

TORSION EN DYNAMIQUE ET STATIQUE

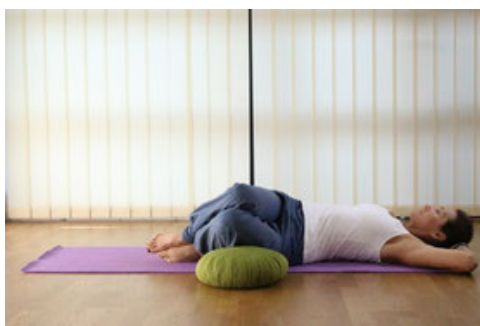
Les torsions allongées visent à assouplir le dos mais avant tout les hanches. Afin de bien ressentir le travail de détente que cela peut vous procurer, en posture allongée observez les sensations de votre bassin sur le sol. Après avoir effectués les torsions, retrouvez la posture allongée et observez de nouveau les sensations au niveau de votre bassin.



Torsion en dynamique

Les pieds et les genoux sont serrés, les mains derrière la tête ou les bras en croix.

Sur l'expiration, laissez les jambes descendre d'un côté, sur l'inspiration remontez les jambes et sur l'expiration suivante, laissez les jambes descendre de l'autre côté. Poursuivez quelques respirations.



Torsion en statique

Pour aller un peu loin dans l'ouverture de la cage et la détente des hanches, décaler le bassin d'un demi bassin vers la droite et laisser les jambes descendre vers la gauche (un coussin permettra d'être plus à l'aise). Restez quelques respirations avant de faire l'autre côté.

Terminez cette série par un temps d'observation et de relaxation. Ressentez tout ce qui a pu se modifier entre le début de la séance et la fin.

FICHE AIDE-MEMOIRE



Lors de premières séances, je vous conseille d'imprimer l'article pour avoir le détail des consignes (ci-joint). Ensuite vous pourrez vous référer simplement à la fiche aide-mémoire. L'ordre des postures n'a pas été choisi par hasard. Toutefois si vous sentiez qu'un ordre un peu différent était mieux pour vous, n'hésitez pas à faire quelques modifications.



Fiche aide-mémoire Souplesse du dos et des hanches

Fiche_posture_souplesse_dos2015.pdf

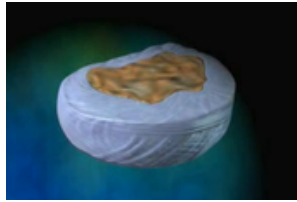
Document Adobe Acrobat [276.4 KB]

[Télécharger](#)

Un peu d'anatomie

A SAVOIR

Les disques intervertébraux ont besoin de mouvements de "pompage" pour s'hydrater et



se nourrir. Des heures sans bouger derrière un ordinateur empêche le noyau gélatineux de se fluidifier et par la même d'hydrater toute la structure du disque participant à son vieillissement prématuré. Bouger, onduler la colonne, marcher... exercent ces petites pressions indispensables à la bonne santé de vos disques.



A SAVOIR

Le **quadriceps est composé de 4 muscles** : les 2 vastes (dessin), le droit antérieur et le crural.

Ce muscle permet l'extension du genou.

S'il manque de souplesse, il est souvent responsable d'un bassin trop antéversé entraînant une cambrure excessive des lombaires qui peut engendrer des douleurs articulaires.



A SAVOIR

Les **ischio-jambiers sont composés de 3 muscles** dont le long biceps (dessin).

Il permet de replier la jambe.

Si ces muscles sont trop courts, ils vont limiter la flexion de la hanche (se pencher en avant). Ils peuvent aussi entraîner une rétroversion du bassin (enroulement) excessive effaçant la cambrure naturelle des lombaires et engendrer des souffrances discales.



A SAVOIR

L'**ilio-pectineus**, constitué du grand psoas et de l'iliaque est un muscle polyarticulaire qui part de la colonne lombaire, passe à l'avant du bassin et se termine sur la face interne du fémur.

C'est un muscle clef dans le placement postural et le mouvement. La contraction du psoas permet de stabiliser la colonne lombaire, de basculer le bassin et de fléchir le fémur.

Apaiser les tensions et les douleurs

> RELAXATION

Si l'on est vraiment dans une phase de douleurs aiguës et que le moindre exercice semble envisageable, on peut cependant s'occuper de son corps par une relaxation profonde. L'objectif ne sera pas de faire disparaître la douleur mais de l'atténuer, de diminuer l'état de tension générale et d'angoisse.

Cette relaxation peut se faire allongé ou assis. Trouver la posture la plus confortable pour vous à l'aide de coussins.

Elle consiste en une attention à tout le corps et à la respiration que l'on appelle rotation de conscience en yoga nidra ou scan corporel dans les techniques de méditation de pleine conscience.

Relaxation allongée 14 minutes

Relaxation_allongee_Ayog.mp3