

MARC MICHNOWSKI

Masseur-kinésithérapeute

SOIGNEZ-VOUS

EN PRATIQUANT

LE YOGA



**Mal au dos, à l'épaule, à la hanche, au genou, au pied...
Un programme pas à pas (pour surmonter les maux
du quotidien et réparer en profondeur)
avec + de 40 postures**

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Comment pratiquer le yoga en toute confiance sans se blesser ? Peut-on se soigner grâce au yoga ? Quels sont les bienfaits de ses pratiques ? Quelles postures adopter pour soulager les douleurs chroniques ?

Le yoga renforce les membres inférieurs, redresse le dos, aide à porter la tête haute et à mieux respirer. Bien pratiqué, il apporte un bien-être et peut même vous aider à soigner certains maux ou prévenir leur apparition.

Dans ce livre, retrouvez :

- 40 postures qui soignent : pour l'axe pied-genou-hanche, pour le dos, pour le bassin...
- Des séances de yoga pour aller mieux
- Les positions à adopter pour traiter les pathologies courantes (entorses, douleurs...)

**Une thérapie par le mouvement
pour prendre soin de soi au quotidien**

Marc Michnowski est masseur-kinésithérapeute, physiothérapeute et thérapeute manuelle depuis 1998. Il a été exclusivement aux services de sportifs professionnels de haut niveau et olympiques pendant 14 ans.

ISBN : 979-10-285-1483-9



9 791028 514839

19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Directrice d'ouvrage : Alessandra Moro Buronzo

Édition : Blandine Pouzin

Maquette : Evelyne Nobre

Illustrations : Nicolas Trève

Maquette de couverture : Antartik

Photos de couverture : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1483-9

MARC MICHNOWSKI

Masseur-kinésithérapeute

SOIGNEZ-VOUS

EN PRATIQUANT

LE YOGA

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

PRÉFACE DU DR DEMARAI	5
INTRODUCTION	7
PARTIE 1. LE YOGA, UNE THÉRAPIE PAR LE MOUVEMENT	15
1. LES GRANDS PRINCIPES DU YOGA	17
2. PRÉSERVER SON CORPS GRÂCE AU YOGA	29
3. COMMENT PRATIQUER LE YOGA QUI SOIGNE ?	45
PARTIE 2. LES POSTURES QUI SOIGNENT	63
1. LES POSTURES BÉNÉFIQUES POUR L'AXE PIED-GENOU-HANCHE	65
2. LES POSTURES BÉNÉFIQUES POUR LE DOS (COLONNE VERTÉBRALE)	75
3. LES POSTURES BÉNÉFIQUES POUR LE BASSIN	93
4. LES POSTURES BÉNÉFIQUES AUX ARTICULATIONS LOMBAIRES	111
5. LES POSTURES POUR APPRENDRE À S'ASSEOIR	133
6. LA POSTURE BÉNÉFIQUE POUR LA HANCHE	147
7. LES POSTURES BÉNÉFIQUES POUR LA SANGLE ABDOMINALE	151
8. LES POSTURES BÉNÉFIQUES POUR L'ÉPAULE	155
9. LES POSTURES BÉNÉFIQUES POUR LES FASCIAS	159
10. LA SALUTATION AU SOLEIL : LA SÉRIE POUR PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN	165
PARTIE 3. SÉANCES DE YOGA POUR SOIGNER	
LES PATHOLOGIES COURANTES	171
1. LES ENTORSES DE LA CHEVILLE	175
2. LES ENTORSES DU GENOU	195
3. LES DOULEURS DE LA HANCHE	215
4. LES LÉSIONS ET RÉTRACTIONS DE LA CHAÎNE MUSCULAIRE POSTÉRIEURE	231
5. LES DOULEURS DE LA COLONNE VERTÉBRALE	251
6. LES DOULEURS DE L'ÉPAULE	269
CONCLUSION	285
REMERCIEMENTS	287
BIBLIOGRAPHIE	288
TABLE DES MATIÈRES	290

PRÉFACE

DU DR DEMARAI

Il existe de très nombreuses techniques proposées pour le bien-être physique et moral des personnes. Elles peuvent, pour certaines, être suggérées à des patients comme moyen de récupération. Cependant, il est difficile de répondre à la question : « Docteur, si je pratiquais le... est-ce que cela me ferait du bien ? » En effet, si pour chaque programme il existe une enveloppe qui, en théorie, définit les moyens utilisés et parfois prend le risque d'affirmer un résultat physique, voire psychologique, le contenu lui est très variable. Il dépend souvent du « professeur » qui n'hésite pas à apporter ses idées et son vécu personnel.

Pour répondre à la question posée par le patient, il est préférable de l'interroger sur ce qu'on lui demande d'exécuter lors de ces pratiques et de voir si, en théorie, il peut le supporter et surtout en bénéficier. On limite ainsi l'effet « mode » et la personnalisation de l'enseignement par l'enseignant.

Il existe en effet un constat général. Toutes ces disciplines ont plus ou moins d'effets sur les muscles, les tendons, les articulations, le rachis, le système cardio-vasculaire et sur le psychisme. Elles se

différencient par la quantité d'efforts demandés dans tel ou tel domaine et leur intensité. C'est alors que se précisent les bénéfices escomptés. Enfin, tout dépend aussi de l'individu « récepteur » plus ou moins apte à supporter certaines contraintes.

Qui pourrait mieux que Marc Michnowski évaluer cette proposition qu'est le yoga au bénéfice d'« adeptes » patients ou non ? En effet, Marc est kinésithérapeute et physiothérapeute. Il connaît les conséquences d'un geste sur le corps humain, il sait si un bénéfice est à attendre d'une façon générale, mais aussi à l'échelon individuel, pour chaque travail proposé.

Par ailleurs, il a une expérience de plusieurs années dans le monde sportif. À maintes reprises, il a exercé auprès d'équipes de différentes disciplines mais aussi en tant que sportif lui-même.

Le sport est une technique physique qui fait appel à différents types d'efforts – là encore plus ou moins supportés selon les individus. Le sport a comme particularité d'être régi par des règles. Finalement, le yoga peut être considéré comme une activité sportive et analysée comme telle. Marc Michnowski est celui qui peut le mieux en parler comme adepte, comme théoricien et comme praticien.

D^R YVES DEMARAI

Rhumatologue et ancien chef du centre de santé du département médical de l'Institut national des sports, de l'expertise et de la performance (INSEP).

INTRODUCTION

Le yoga m'est tombé dessus il y a cinq ans. Je m'appelle Marc, j'ai 44 ans, je suis rigide, mes articulations et mes muscles ne me laissent que peu de mouvement. Jusqu'à cette rencontre, mon esprit l'était également ; je n'ai jamais auparavant imaginé le fait de devenir, un jour, adepte de cette pratique.

Je suis physiothérapeute, j'utilise des moyens variés pour guérir des patients et les amener vers une forme physique normale ou optimale. Depuis 1998, je sillonne le monde grâce aux sportifs de haut niveau dont je m'occupe, ils sont haltérophiles, athlètes, culturistes ou encore rugbymen. Je découvre, apprends et perfectionne mes techniques, mes protocoles de soins, tout en regardant ce que font mes confrères étrangers.

En 2012, à Londres, la veille de la cérémonie de clôture des Jeux Olympiques, je claque la porte de ce monde, usé, las et fatigué par ce milieu et sa politique. Je m'installe en libéral à Paris et décide d'offrir mes services à des personnes aux vies « normales ». Je rencontre Fanny, 30 ans, elle présente une splendide scoliose aux courbes généreuses. Elle gère sa bosse dans le dos en la couvrant de ses longs cheveux mais elle souffre. Je la soulage et j'arrive à la

convaincre qu'une activité physique régulière lui permettrait d'es-pacer nos séances et l'aiderait à être plus autonome.

Neuf mois plus tard, je la retrouve métamorphosée, elle me remer-cie de lui avoir fait prendre conscience de son manque d'activité. « Je ne nage pas, je fais du yoga ! Tu devrais essayer » me dit-elle radieuse.

Stupéfait, curieux et plus ouvert avec le temps, j'accepte son invi-tation à suivre un cours.

Je débute au fond de la salle dans un club de sport avec Aria, une blonde volcanique qui enseigne le *Vinyasa-flow*, un yoga explo-sif. Briefée par Fanny, elle m'aide et m'encourage avec son entrain américain, allant même jusqu'à me féliciter, pas pour mes perfor-mances mais plus pour ma persévérance.

Je suis là, chaque semaine et je lutte contre mes raideurs, mon manque d'équilibre et de coordination. Je suis en confiance et je ressens après chaque séance des bienfaits inespérés. Je suis plus stable, plus relâché et apaisé.

Très vite, je comprends que si je veux progresser, il me faut prati-quer un style plus lent, car l'enchaînement rapide des âsanas (les postures) m'empêche d'insister sur mes limitations si nombreuses. Je deviens adepte et je veux progresser, alors je commence à suivre d'autres cours.

Pour ma première infidélité envers Aria, je me retrouve dans un cours d'*Ashtanga* dispensé par Joshi, Japonaise aussi souple de corps que rigide dans sa façon d'enseigner. Elle me montre vite que son cours n'est pas adapté à mes limites.

J'essaye un cours avec Éric, encore plus militaire, il sera bienveil-lant à la seconde séance. Étonné de me voir revenir, il me propose de pratiquer dans sa salle pour progresser avec un yoga en apesan-teur dans un hamac suspendu à des cordes.

Dans ma pratique professionnelle, je commence à intégrer quelques éléments de postures pour mes patients.

Je rencontre Arno, patient sportif au corps d'Apollon, mais le dos et le genou en vrac. Nous commençons un protocole de soins.

Il pratique le yoga depuis dix ans, il ne peut plus pour le moment.

Il m'avoue qu'en plus des soins, il commence une semaine de yoga thérapeutique. Des séances quotidiennes et individuelles de 3 heures avec plusieurs enseignants qui dispensent cette méthode, accessible par envoi préalable d'une lettre de motivation. Au menu : postures intenses, longues, afin de corriger les défauts de son corps, responsables des pathologies dont il souffre.

Devant ma stupeur et mon refus d'essayer, voire de cautionner son choix il me conseille d'essayer les cours avec Alexandre. Arno reprend le yoga plusieurs semaines après ces soins.

Je continue ma route et découvre les pratiques de différents enseignants. Une Ukrainienne, à la pratique robotique, un Australien, aussi sympathique que non pédagogue.

Enfin, Alexandre, le dimanche soir, la salle déborde, les tapis sont collés pour que nous puissions tous tenir. Droit, élancé, mince mais pas maigre, la poitrine bombée, il me fait découvrir avec bienveillance et talent le yoga *Iyengar*.

Arno est là aussi, je suis toujours au fond de la salle mais il me corrige et m'encourage au fil des dimanches, je sors de ces séances de plus en plus léger avec des pieds moins bêtes, plus intelligents.

J'achète des livres dont la bible du yoga du maître du *Hatha-yoga*, *Bellur Krishanachar Sundaraja Iyengar*, un tapis et des briques en mousse pour pratiquer chez moi. Ma famille s'interroge, ma fille me dit d'arrêter de faire le coq lorsque je me redresse en position assise, la poitrine haute pour une meilleure posture.

Arno se rompt un tendon à l'épaule, puis un autre et l'attache des ischio-jambiers à la fesse. Trop d'étirements prolongés, je pense. Il acquiesce.

Un dimanche, alors que l'assemblée attendait impatiente, Joshi ouvrit la porte et se présenta comme la remplaçante d'Alex, souffrant. Elle s'installa à l'inverse, devant moi, pour diriger le cours. J'étais malgré moi au premier rang !

Au fil de la pratique, elle s'exaspéra rapidement de ma médiocrité, jusqu'à venir avec son index tendu me l'enfoncer dans le ventre pour me demander de contracter davantage mes abdominaux, déjà à bloc. Dépité, je rentrai chez moi. Depuis, ma fille, de son index, menace de me faire « *Joshi* » dans le ventre si je l'ennuie !

C'est à la suite de mon expérience personnelle et professionnelle que j'ai décidé d'écrire ce livre. En effet, je rencontre à mon cabinet de plus en plus de patients attirés par la pratique du yoga. Ils ne franchissent pas le cap à cause de pathologies aux épaules ou au rachis qui les écartent d'une pratique collective où les cours sont plus ou moins adaptés.

Certains ont essayé et ont arrêté devant une mauvaise expérience. D'autres se sont blessés et ne veulent pas réitérer. Il y a aussi les très heureux qui, moins exigeants, suivent les adeptes inconditionnels qui pratiquent sans problème et les frustrés qui ne peuvent plus, car ils se sont blessés.

L'idée d'un yoga thérapeutique selon mon expérience de pratiquant et de professionnel de la santé a muri dans mon esprit. Il s'agit d'une pratique traditionnelle du yoga, expliquée et justifiée, en s'appuyant sur des bases scientifiques, comme l'anatomie et la physiologie humaine telle qu'on l'enseigne dans les universités aujourd'hui en occident.

Un mélange inspiré d'Alexandre et d'*Iyengar* morcelé qui certes s'éloigne de la tradition pure, enseignée en Inde mais qui reprend leur pragmatisme.

Cette autre pratique du yoga peut être utilisée pour soigner et aider des patients, dans leur réhabilitation mais aussi pour leur permettre une activité préventive aux différents maux.

D'autres blessés lors de pratiques traditionnelles pourront reprendre sans crainte et retrouver les bienfaits ressentis avant leur(s) accident(s). Ceux qui veulent découvrir les pratiques du yoga pourront ici le faire en douceur, sans risque, pour se lancer par la suite dans une pratique plus avancée et traditionnelle.

Nous allons décrire comment, au quotidien, bien s'ancrer sur le sol. Comment à partir de ce socle, élever le reste, se redresser et respirer ce qu'on pourrait appeler le début d'une yoga-thérapie...

Vous ne trouverez pas, dans ce livre, des ordonnances de postures en sanskrit à effectuer pour guérir, sans explication, des affections diverses, telle l'amnésie, les troubles de la prostate ou autres impuissances.

Vous trouverez ici des enchaînements de postures évolutives par leurs difficultés pour résoudre ou combattre des troubles essentiellement ostéo-articulaires comme des tendinopathies, des hernies discales ou pour vous adapter à des arthroses.

Vous trouverez également une approche pour gérer l'anxiété et le stress.

Si vous êtes en pleine santé, cet ouvrage sera, je l'espère, éducatif et préventif envers les affections citées. Dans notre pays, à la différence d'autres d'Europe du Nord, les actes de prévention sont encore des éléments de campagne politique mais sans action réelle menée par la suite. La pratique du yoga sous une forme adaptée peut en être une et convenir aux enfants comme aux seniors. Alors, vous pourrez construire une séance avec les éléments de votre choix.

Pour ceux qui pratiquent exclusivement d'autres activités sportives, vous découvrirez des postures qui équilibreront les effets

pathologiques de vos gestes répétés ; et, pour les plus sédentaires, de quoi annihiler les effets d'une posture assise trop longtemps maintenue.

Pour tous et pour bien commencer, il convient :

- De connaître le yoga à travers son histoire et d'en saisir les différents types.
- De comprendre comment fonctionnent les éléments de votre corps et quels sont les effets recherchés par une bonne pratique du yoga.
- De découvrir pourquoi nous ne pouvons pas tous pratiquer les mêmes postures, et comment les adapter, les modifier.
- De déterminer les contre-indications à la pratique.
- De comprendre en quoi la respiration et la relaxation aident pendant la séance et au quotidien.

À partir de ces éléments, vous serez capable d'entrer dans une séance, de comprendre son déroulement et d'effectuer à votre façon les postures élémentaires.

Pour finir, vous comprendrez mieux quelles sont les pathologies les plus communes, comment les prendre en charge ou les prévenir par vous-même en effectuant telle ou telle posture.

Aussi, vous serez prêt à vous rendre dans un cours en connaissant vos limites et vous saurez vous adapter en fonction de ce que votre corps vous permettra et de ce qui est bon pour lui. Sans jugement ou comparaison par rapport à un modèle ou à votre voisin. Vous pratiquerez avec vos moyens, avec humilité et patience pour vous soigner et vous faire du bien.



PARTIE 1

**LE YOGA,
UNE THÉRAPIE
PAR LE
MOUVEMENT**

CHAPITRE

1 LES GRANDS PRINCIPES DU YOGA

Les traductions en sanskrit du mot *yoga* ne font pas uniquement référence à la méthode ou au mode d'emploi spirituel. En effet, ce mot fait aussi appel à l'union, l'unité, à l'action de lier, d'unir, d'attacher nos si nombreux constituants.

Nos divins créateurs ont été forts ingénieux pour tout organiser de la sorte. Ils ont uni nos particules, nos cellules pour former un corps, un immeuble mobile. Il y a des appartements, des salles de bains, des canalisations, une chaudière, une énorme pompe, des épurations et des évacuations. Un énorme « Tétris » qui termine en apothéose au sommet de l'écran, par le cerveau : l'ordinateur. Seulement à ce stade, la partie ne fait que commencer.

Je vous propose, avec ce qui suit, de découvrir les grands principes du yoga et ses différentes formes afin de savoir lequel peut le mieux vous convenir, de comprendre le fonctionnement de votre corps pour ensuite comprendre les bonnes pratiques de yoga pour vous. Celles qui vous permettront de tenir votre édifice le plus haut possible, durablement, malgré le vieillissement. Celles qui éviteront de vous saboter vous-même par de mauvaises pratiques ou par méconnaissance de vos mécanismes physiques. Vous verrez aussi comment vous soigner en pratiquant.

SANTÉ DU CORPS, SANTÉ DE L'ESPRIT

À l'origine, autour de 400 av. J.-C., le yoga n'est que spiritualité. Il voit le jour dans le grand livre sacré de l'Inde qui enseigne les fondamentaux de l'hindouisme : le *Mahâbhârata*.

Pour faire régner l'ordre, on explique que le but ultime de la vie terrestre, pour chaque individu, quel qu'il soit est d'accomplir son **Dharma**. Cela signifie que chacun doit respecter la Loi qui régit le monde au sens le plus large du terme. Tant à l'échelle de l'univers que de façon plus restreinte, au niveau de la plus petite des organisations sociétales. Cette Loi définit les devoirs de chacun en fonction de sa naissance et ordonne sa nature dans la société.

L'ensemble de ces actions rituelles, travaux et œuvres d'un individu est nommé le **Karma**. C'est la somme de ce qu'un individu fait, ou a fait, durant son existence. C'est aussi le résultat de la différence entre les bonnes et mauvaises actions réalisées. Une sorte de préjugement présenté à Dieu pour qu'il détermine les incarnations futures ou libérations.

Certainement en réponse à la question « comment faire pour accomplir le Dharma en ayant produit le meilleur Karma ? », il faut une méthode, un outil : **le yoga**.

C'est à ce moment que nous découvrons pour la première fois que le yoga est le moyen dont les individus disposent pour parvenir à la chose la plus difficile, celle de maîtriser leur esprit. Chose faite, ils auront davantage d'énergie et pourront l'utiliser au service de voies constructives et ainsi, s'élever vers le divin.

Ce n'est que plus tard, entre 200 av. J.-C. et 500 après. J.-C., que **Patañjali**, un érudit, compile et écrit les *Yoga Sûtra*. Cette œuvre, alors décrite comme conforme à la doctrine de l'Hindouisme,

influence encore fortement la philosophie traditionnelle du yoga d'aujourd'hui.

Il reconnaît que maîtriser l'esprit, l'intelligence et le soi est un acte ô combien difficile. Pour y parvenir, il indique la voie à suivre pour l'harmonie et la sérénité du monde. Pratiquer le yoga pour trouver la plénitude. « *Celui qui y parvient ne sera plus affecté, même par la plus grande des peines. Il en sera délivré et gagnera paix intérieure et bonheur* ». Il décrit le yoga plus en détail comme sagesse et art de vivre en harmonie.

Pour obtenir cet état permanent si difficile, en raison de la versatilité de l'esprit, l'individu doit s'éduquer par la pratique constante du yoga. Pour cela, il énumère les 8 piliers ou étapes du yoga. Ces commandements peuvent s'organiser en quatre sous-groupes qui peuvent être appréhendés comme les principes du yoga :

Le premier regroupe les préceptes liés aux disciplines morales universelles (**Yama**) et aux règles de conduite individuelles (**Niyama**). Il énonce d'une part les lois générales telles que : non-nuisance, non-violence, vérité totale, amour, ne pas désirer le bien d'autrui, etc. D'autre part, les lois de comportement individuel : pureté et hygiène du corps, règles alimentaires, contentement, obligation de travailler, de s'éduquer et de consacrer ses actions à Dieu.

Le second groupe, qui sera largement décrit par la suite, comporte les **postures (âsanas)** et **respirations (Prânâyâma)** qui apportent santé et solidité du corps. Se tenir érigé, de façon solide et stable en alliant force, équilibre et souplesse permet d'entraîner le corps pour le travail et de le rendre plus résistant aux maladies.

Pratiquer les âsanas rigoureusement et régulièrement discipline le corps et rend aussi l'esprit plus disponible. Maîtriser et exercer la respiration d'une façon bien codifiée permet d'alimenter chaque organe en oxygène et véhicule les énergies indispensables à la vie.

Cela procure aussi un meilleur contrôle des émotions, toujours pour apaiser l'esprit et préparer l'individu au raffinement.

Le troisième lie trois exercices, celui de l'introspection (*Pratyâhâra*), de la concentration (*Dhârâna*) pour la prière (*Dhyâna*). Examiner profondément son intérieur et maîtriser ses sens pour pouvoir atteindre ensuite un état de concentration totale, compatible pour prier avec plénitude. *AUM* en sanskrit ou *OMNE* en latin est la syllabe sonore utilisée comme symbole divin.

L'ultime sous-groupe avec la méditation (*Samâdhi*) est la finalité de la quête. Ce chemin accompli et validé, le corps, l'intelligence et les sens ne sont plus en activité. L'individu est comme dans un profond sommeil. Sa pensée et sa raison restent vigilantes. Il atteint l'état éveillé et inexprimable de yoga. Le silence et l'extrême paix intérieure peuvent s'exprimer, permettre le chant de l'Âme et la communion avec le divin.

LES DIFFÉRENTS YOGAS

Aujourd'hui, en occident, la pratique du yoga a explosé. Il est difficile de recenser le nombre de studios ou de salles qui dispensent des cours. Il est possible de pratiquer dans des instituts spécialisés, dans des salles multisports, à domicile ou par correspondance grâce à des vidéos en ligne. Mais quel yoga pratiquer ?

Il est difficile, pour un non averti, de choisir un type de yoga tant différents noms peu compréhensibles sont proposés. Je vais lister les pratiques les plus fréquemment rencontrées et les définir avec le plus de justesse possible pour que vous puissiez plus facilement déterminer celle(s) qui pourrai(en)t vous convenir.

Le Hatha yoga et la méthode Iyengar

Force, effort et ténacité sont les traductions possibles du mot *Hatha*. Le Hatha yoga est le nom donné à la pratique initiale traditionnelle. C'est le yoga par lequel il faut commencer. Outre le fait de s'initier à la spiritualité, il permet d'apprendre les postures (âsanas) en trouvant les bons placements des différentes pièces du corps. Il nous montre nos forces, nos faiblesses, nos raideurs et nous fait nous évaluer dans nos capacités à nous équilibrer.

Les postures sont exécutées lentement et sont assez longuement maintenues. Le pratiquant doit chercher durant l'exercice un perpétuel ajustement de ses différents membres afin de rendre ses gestes plus purs, plus efficaces. L'esprit est sans cesse concentré sur ce but et se libère ainsi des autres pensées. Puis, une fois maîtrisé, l'exercice est compliqué par l'introduction de respirations adéquates et disciplinées pour augmenter la concentration sur le geste et permettre la bonne circulation de l'air qui alimente les tissus.

Les débutants découvrent et apprennent les bases, les plus confirmés consolident leur maîtrise et se confrontent à de nouvelles positions plus complexes.

Tous, à la fin, ressentent un bien-être physique immédiat et une plus grande disponibilité de l'esprit. Ils peuvent alors découvrir ou pratiquer des exercices de méditation.

Au fil des pratiques, avec patience et persévérance, la force musculaire augmente de façon globale, au service d'un meilleur maintien postural au quotidien. La souplesse s'améliore aussi et durablement. **La satisfaction de prendre soin de soi apparaît alors, à condition d'accepter son propre point de départ (sans jugement), de s'y adapter sans se comparer ni aux autres ni aux clichés rencontrés dans les médias.**

Ce yoga doit être le prélude, un postulat avant de prétendre pratiquer de façon plus dynamique sous peine de ne pas maîtriser correctement ses gestes et de se blesser.

La méthode éducative d'Iyengar va plus loin encore dans la rigueur des placements et des alignements lors de l'exercice. Elle introduit l'usage d'accessoires comme des couvertures, sangles, briques, mur et chaise. Cela permet à chacun de trouver son point de départ pour exécuter la pose le plus chirurgicalement possible et de progresser. La pratique sera complétée dans le temps par l'enseignement de certaines contractions musculaires volontaires, les **Bandha**. Contractions des muscles du périnée (*Mula-bandha*) et des muscles de l'abdomen (*Uddiyana-bandha*) soutiendront et protégeront les organes internes et permettront une respiration plus haute au niveau du thorax. Le tronc sera alors plus érigé et le maintien des postures plus léger. La pression du menton contre le creux de la gorge (*Jalandhara-bandha*) protégera, elle, les organes du cou, de la face et du crâne contre les variations de pressions sanguines importantes durant la rigoureuse discipline de la respiration.

L'Ashtanga yoga

Dans ce type de yoga, une fois certaines postures maîtrisées, il est possible de les associer, de les exécuter l'une après l'autre comme une chorégraphie pour certains ou un exercice militaire pour d'autres, plus rigides dans l'enseignement.

Les séries sont toujours composées des mêmes postures ou de postures fixées par avance et mémorisées avec la pratique.

Pour certains, les postures sont classées en trois groupes (primaire, intermédiaire et avancé). La séance débutera par l'exécution de postures des deux premiers groupes pour préparer le corps à effectuer au final une posture avancée.

Le tout est rythmé par une respiration imposée, **Ujjâyi**, qui doit être maintenue et contrôlée durant toute la séance (voir page 59). Il s'agit

d'inspirer et d'expirer uniquement par le nez avec une contraction des muscles de la gorge qui freinent le passage de l'air. Les durées d'entrée et de sortie d'air doivent être les mêmes.

De plus, la fixation de certains points par le regard ou *Drishti* permet d'augmenter encore la concentration lors des poses. Ce sont d'autres façons de focaliser l'esprit et les pensées afin de se rendre disponible pour la méditation ou relaxation finale.

L'Ashtanga-Vinyasa yoga

En associant le terme *Vinyasa*, la technique change. Elle cherche à rendre les enchaînements de postures, fluides, circulaires, plus rapides et harmonieux.

La respiration est la même mais les inspirations et expirations sont cadencées aux différents mouvements. Inspirer lors des mouvements en ouverture du corps, expirer lors de ceux en fermeture. Certaines postures sont maintenues plus longuement, pendant généralement cinq cycles respiratoires.

Cette variante entraîne une augmentation importante de la température corporelle et de la sudation et accélère la purification du corps par élimination de ses déchets.

Il est possible de rencontrer aussi l'appellation *yoga-détox* pour cette pratique.

Vinyasa-Flow yoga

Quand l'Occident cherche à rendre le yoga plus commercial, il apparaît de nombreuses pratiques aux diverses appellations. *Flow* se traduit de différentes façons en français : flux, courant ou encore déroulement. Cette nuance consiste pour certains à augmenter l'engagement des pratiquants dans l'action en ajoutant à la pratique du *Vinyasa*, une construction des enchaînements de postures adaptée aux rythmes de musiques.

Le but serait une pratique plus fun qui permettrait d'atteindre une sorte d'état de grâce comme celle décrite par les danseurs, acteurs et certains sportifs lors de leurs performances.

Le Yin yoga

Comme il est utilisé dans l'*Āyurveda* (médecine traditionnelle indienne), le yoga l'est également dans la médecine traditionnelle chinoise sous le nom de *Tao-Yin* (yoga-taoïste). Le Yin yoga en est issu.

Lors de cette pratique, les postures sont maintenues longuement, entre deux et six minutes. L'étirement recherché dans les postures ne concerne pas uniquement les muscles et tendons, mais l'ensemble des tissus conjonctifs qui nous constitue (les fascias). Ces fascias sont organisés en chaînes continues. Mises en tensions lentement et longuement, elles s'allongeront avec le temps. Au-delà de la simple recherche de longueur, comme une éponge, ces tissus écrasés vont se vider de leurs liquides constituants pour mieux se remplir, par la suite lors du relâchement, de liquides plus riches en nutriments. Les méridiens qui suivent ces chaînes tissulaires sont stimulés. L'énergie fluide circule mieux dans l'organisme.

Lors des séances, il faut respirer et se concentrer sur les sensations perçues dans son corps. Comme une invitation à faire un état des lieux sans jugement de ses tensions et de sa souplesse. Chaque fois que l'esprit s'évade, il est conseillé de se reconcentrer sur les points de tensions, douleurs et désagréments induits par la posture, de profiter des expirations pour évaluer le relâchement à ces niveaux. C'est une petite lutte contre soi-même. L'intensité de mise en tension initiale est libre choix de chacun. La finalité est la recherche de son silence intérieur et l'écoute de son corps pour se relaxer et gagner en souplesse corporelle sans douleur.

Le Restorative yoga

Inspiré de la méthode Iyengar vue précédemment, ce yoga cherche la détente complète et maximale de tous les systèmes de l'organisme. Le but est de se libérer des différents stress tant musculaires que nerveux, de positionner son corps et son esprit dans un état physique, de sommeil conscient pour laisser la respiration agir.

Pour cela, on s'aide de nombreux supports : sacs de sable, briques, couvertures, coussins et autres. Ils permettent de porter les segments corporels pour qu'ils soient au mieux maintenus dans les poses choisies.

Ainsi les positions, quatre à cinq par session d'une heure trente, sont tenues longuement, entre cinq et trente minutes sans le moindre effort physique volontaire ou réflexe. Le tout est suivi d'une longue relaxation finale.

Cette technique veut permettre aux organismes de n'avoir plus qu'une seule chose à faire, celle de s'occuper d'eux et permettre ainsi leurs régénérations.

Le Power yoga

Cette pratique est évidée de la respiration et de la méditation. Seule la performance physique est recherchée et les enchaînements de postures sont très rapides, peu rigoureux quant à leurs qualités d'exécution. Une sorte de *yoga-fitness*. Certains se tournent très rapidement vers ce type de yoga pour échapper au côté spirituel. Le risque est de ne pas apprendre correctement les postures et de rapidement se blesser.

Bikram yoga, Hot yoga

Ces yogas partent du Hatha yoga mais en le pratiquant dans une pièce chauffée entre 37 et 39 degrés et plus parfois, ce qui permettrait d'assouplir plus rapidement les muscles, d'augmenter la dépense énergétique et la sudation. Perdre le signal douloureux de l'étirement

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Soignez-vous en pratiquant le yoga
Marc Michnowski



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E