

## Le dos

### ÉTIREMENT VERTICAL DU DOS °



Jambes légèrement pliées, prenez appui sur les cuisses avec les mains, en tendant les bras. Étirez tout le dos en veillant à ce que le mouvement parte de la région lombaire. Veillez aussi à étirer la nuque et à garder le menton rentré.

- En **inspirant**, étirez tout le dos
  - En **expirant**, détendez-le, tout en continuant d'appuyer sur les cuisses.
- Continuez d'étirer le dos sur chaque inspiration et de le détendre à chaque expiration.

## *Région lombaire*

### **Il n'y a pas de souffrance lombaire sans atteinte des fléchisseurs de jambe (ilio-jambiers)**

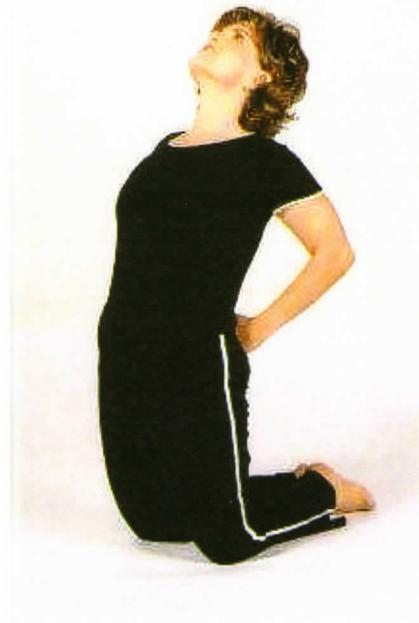
Cela peut même diffuser aux fessiers et entraîner une boiterie.

De même, une souffrance de la cheville ou du genou peut décompenser un dos en lombalgie majeure, par un jeu de chaînes musculaires.

### **LA HARPE DE DAVID**

Les chiropracteurs recommandent cette posture aux patients qui ont des douleurs dans le bas du dos et aux lombaires.

Peut également être pratiquée assis.



---

° (Décembre 2007). D'après l'ouvrage de Michèle Laraise, *Yoga Conscience du Corps*. Michèle Laraise donne des cours de Yoga et de Sophrologie depuis 1977. [michelelaraise@gmail.com](mailto:michelelaraise@gmail.com)

# Combattre la sciaticque (suite)

par Clara Truchot

Faisant suite au n°42 de « Santé Yoga », voici trois autres postures qui peuvent vous aider à combattre sciaticque et lombalgie. À pratiquer en douceur et en dehors des crises.

## Le Héron, Baka Vakrasana

Action importante sur les sacro-lombaires, sacro-iliaques, sur le « point sciaticque » et... sur l'équilibre.



- Debout pieds joints.
- Pliez le genou gauche à angle droit (cuisse à l'horizontale).
- Avec la main droite, agrippez la face extérieure de cette cuisse.
- Faites bien tourner l'épaule gauche pour placer le bras gauche dans le dos, main sur la hanche.

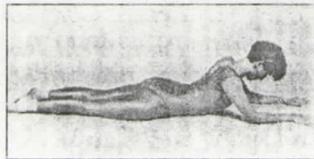
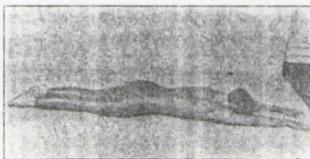


- Fixez un point devant vous que vous ne quitterez plus des yeux.
- Expirez. Rétractez bien l'abdomen et faites pivoter le genou gauche vers la droite. Épaules et tête demeurant fixes.

Maintenez au mieux en respiration thoracique, abdomen toujours retractoré. Relâchez doucement et inversez la position.

## Le Demi-Cobra, Ardha Bhujan Gasana

Posture souveraine contre la lombalgie, si le bassin est maintenu en retroversion.



- À plat ventre, pieds joints, front au sol, bras en avant mains paumes au sol.
- Placez-vous bien en bascule de bassin (voir « Santé Yoga » n°42), alignement des vertèbres lombaires et donc dégageant des disques.
- Expirez, tirez les coudes en arrière jusqu'au décollement du thorax (environ 2 cm). Pendant la pause à

À lire, de Clara Truchot, Éd. le Courrier du livre :

- « Hatha yoga, science de santé physique et mentale », 544 pages, 33,50 €.
- « Hatha yoga, les torsions vertébrales, santé et souplesse du dos », 156 pages, 19,80 €.

vide, en gardant le ventre bien creux, glissez la poitrine en avant.

- Inspirez, relevez le cou et la tête. Prenez le temps de vous ajuster.
- Maintenez 3 à 5 minutes en respiration thoracique haute. Relâchez au ralenti.

## Le Héros, Vakra Virasana

Impact très important sur le point sciaticque au milieu de la fesse.



- Préservez les articulations des genoux, en prenant la posture à partir de la position à quatre pattes, genoux écartés.
- Rapprochez le genou gauche du genou droit et passez ce genou (droit) à l'arrière du pli du genou gauche. Écartez bien les pieds.
- Lentement, asseyez-vous entre les deux pieds (en laissant glisser les mains). Ajustez bien votre position, dos droit, menton rentré.
- Posez le coude et l'avant bras droit à l'extérieur de la cuisse gauche.
- En faisant bien tourner l'épaule, placez la main gauche au sol derrière le dos.
- Expirez, redressez encore le dos, retractoré bien l'abdomen et commencez la rotation depuis l'aîne droite, en diagonale, cou et tête en dernier. Maintenez en respiration thoracique, en étirant la nuque à chaque expiration, (3 à 5 minutes). Relâchez doucement avant de vous replacer sur les genoux pour les décroiser. Inversez la position en glissant le genou droit à côté du genou gauche.

Note : Si vous ne pouvez vous asseoir entre les pieds, demeurez assis sur un pied. Vous pouvez ensuite demeurer dans la posture, de face quelques instants. La posture du héros faisant partie des postures de méditation.

Conseils personnalisés

Clara Truchot, Tél. 06 67 55 26 96

## exercices choisis pour la santé du bassin

L'un des premiers objectifs du Hatha yoga est de purifier le corps de ses toxines et d'améliorer ses fonctions, notamment la respiration, le sommeil, et l'excrétion. Il élimine la constipation en quelques séances car il procure une grande détente (condition indispensable à l'évacuation), il active la respiration et tous les vayu.



Pince assise Paschimottanasana

**Il n'y a pas de yogis constipés.**

**Beaucoup de techniques du Hatha yoga éliminent la constipation.**

- **Postures**

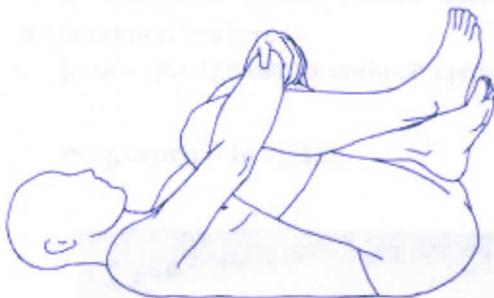
- **Les flexions**

... comme la Pince (cuisses pressées sur le ventre à l'aide des bras)

Toutes les postures où le ventre est plaqué contre les cuisses, par exemple :

Fœtus, avec ou sans les poings dans le ventre.

**Fœtus sur le dos** est la contre-posture\* du Poisson (voir page suivante) et la "**Posture des Vents**" (ci-dessous et ci-contre)



### Adeptes et Enfants



Ces postures activent directement Apâna vayu.

- **Apanasana**

(en **devanāgarī** : अपानआसन, apānāsana)  
Ce terme sanskrit se traduit littéralement par « *posture du vayu de l'excrétion* »

Dans le yoga, Apanasana est une posture sur le dos, jambes repliées.



\* Pratiquée juste après pour équilibrer par effet contraire et rendre efficace la posture précédente.

## exercices choisis pour la santé du bassin

### – Les cambrures

Par l'étirement du plexus solaire, le stress est évacué, le sommeil est meilleur, le système nerveux se régule, le nerf vague se détend.

Les cambrures activent Prâna vayu qui lui-même stimule Apâna et ainsi de suite.



Exemple : **Poisson**  
(Contre-posture, voir page précédente)

### – Les torsions

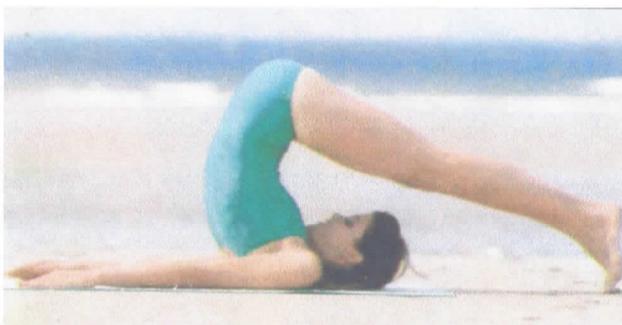
Elles agissent principalement sur *samana vayu*, mais elles sont efficaces aussi **pour combattre la constipation, si on les commence en pressant en premier le côté droit du ventre, ensuite le gauche.**



### – Les postures inversées

**Charrue et Chandelle**, pas *sirshasana* (le "Poirier")

Par le renouvellement de la masse sanguine au niveau du ventre, les postures inversées sont très efficaces, rapides et radicales.



## exercices choisis pour la santé du bassin

### • Élimination des vents

#### – Pavana Muktasana

PAVAN est le Dieu des Vents dans la mythologie indienne.



- Sur le dos, pieds joints à plat au sol devant les fessiers.



- Le genou droit sur le ventre, croisez les doigts sur ce genou. **Expiration** très profonde.



Rétraction périnée et abdomen.

- Soulevez la tête, menton rentré, et le haut du dos. Attirez fortement le genou vers l'épaule, coudes écartés. Maintenez au mieux.

Puis **Inspirez**, abdomen toujours contrôlé.

Demeurez au moins 3 respirations.

- Relâchez doucement.

Et ... *changez de côté.*

- Reprenez le même processus mais avec les deux genoux pliés sur le ventre, et accrochez avec les mains.

- **Expiration**. Attirez les deux genoux vers les épaules, tête entre les genoux.

**Insistez plus longtemps sur le côté droit (côté du foie).**

Attachez-vous donc à stimuler, entretenir et préserver les fonctions de votre précieux **foie** !

Bon nombre de postures peuvent y contribuer.

En voici une, ci-contre (voir aussi plus haut : 'Posture des Vents' *Apanasana*), très simple et efficace, à **pratiquer de préférence 1 heure avant le repas du soir**.

Surtout, insistez bien sur la **rétraction abdominale** –à tous moments de la journée.

(Voir **À PROPOS DE MULA BANDHA**)

#### Conseil ayurvédique

Consommer mangue, melon.

Ajouter du persil aux aliments.

Buvez de l'eau tiède citronnée avec un peu de miel.

## exercices choisis pour la santé du bassin

- **Nauli**

Exercice très puissant, sans doute le plus efficace, mais un peu plus difficile à réaliser. À défaut, on peut pratiquer avec de gros bénéfices l'exercice de préparation à Nauli, *Agnisar kriya* :

*“ Videz l'air des poumons, puis, sans reprendre votre souffle, rétractez la paroi abdominale, sans contracter les abdominaux (Uddiyana bandha) puis, durant cette rétention de souffle, relâchez et rétractez plusieurs fois de suite la paroi abdominale, reprenez votre souffle ... et recommencez. Pratiquez 10 cycles. ”*

- **La respiration yogique complète**

Respiration calme et profonde, en prenant soin, pendant l'inspiration, de **remplir la totalité des poumons du bas vers le haut, lentement.**

À l'expiration, **redescendre du haut vers le bas, lentement.**

Plus c'est lent, calme et confortable, meilleur c'est.

Pratiquez 10 mn.

## QI GONG

- **Pour étirer les méridiens et stimuler l'énergie**

### – INTESTIN GRÊLE



### – GROS INTESTIN : « Roll-Up »

