

Résumé

La pratique du yoga permet en outre de rendre à la colonne vertébrale sa juste architecture. Cette statique du corps conduit à travailler sur le bassin dont on peut constater souvent des lordoses importantes (excès de creux des lombes) ainsi qu'une avancée excessive de la tête par rapport aux épaules. Il convient donc par un travail approprié de la musculature d'effacer la cambrure lombaire par un travail de renforcement des abdominaux et de l'articulation coxo-fémorale par les postures de yoga comme le Salut et le demi Cobra. Au niveau de la ceinture scapulaire il y a un également un redressement à effectuer par une ouverture de la cage thoracique.

Préambule :

Le yoga est une activité « à la mode ». Tel qu'il nous est présenté, et d'après quelques renseignements recueillis auprès de pratiquants, on constate qu'il est généralement perçu comme une compensation, un remède au rythme de vie trop accéléré. C'est pourquoi, il est très souvent synonyme de relaxation, repos, calme et gagne-t-il peu à peu la réputation d'être une forme de « gymnastique très douce » spécifique d'une pratique féminine quasi exclusive, voire même du « troisième âge ».

Loin de vouloir nier ses vertus apaisantes, bien au contraire, nous voudrions attirer ici l'attention sur un autre aspect du yoga, tout aussi important. Le yoga, s'étant fixé comme but de hausser l'homme à ses plus hautes possibilités, offre donc à l'adepte, dans la perspective d'une réalisation physique optimale, un travail corporel, dont la qualité se trouve toute entière contenue dans une extrême précision mécanique et une aide savamment dosée de la respiration. Ces deux facteurs, accompagnés d'une fidèle et constante prise de conscience, permettent d'aboutir à une parfaite connaissance du corps ainsi qu'à une absolue maîtrise de celui-ci. En raccourcissant certaines structures et en allongeant d'autres, les postures ou « asanas » rendent à la colonne vertébrale sa juste architecture. Elles se proposent d'humaniser **véritablement le corps**, de le structurer, de l'installer dans la seule véritable position debout, tout à fait verticale et de lui faire quitter son attitude empreinte d'animalité, à mi-chemin de cette position tout à fait redressée. Le yoga introduit donc une nouvelle statique du corps, reconnue comme « correcte », qui transcende celle qui est admise comme étant « normale » parce que la plus communément observable; En fait, cette attitude du corps que les yogis ont construit il y a 6.000 ans n'est pas seulement responsable d'une amélioration sur le plan physique mais d'une transformation de la conscience.

Une nouvelle statique vieille de 6.000 ans

Le bassin et la ceinture pelvienne:

Sur la photo n° 1 le sujet dans la position généralement reconnue comme tout à fait « normale » et que nous qualifierons de **mauvaise** par rapport à celle de la photo n° 2 qui elle est **correcte**.

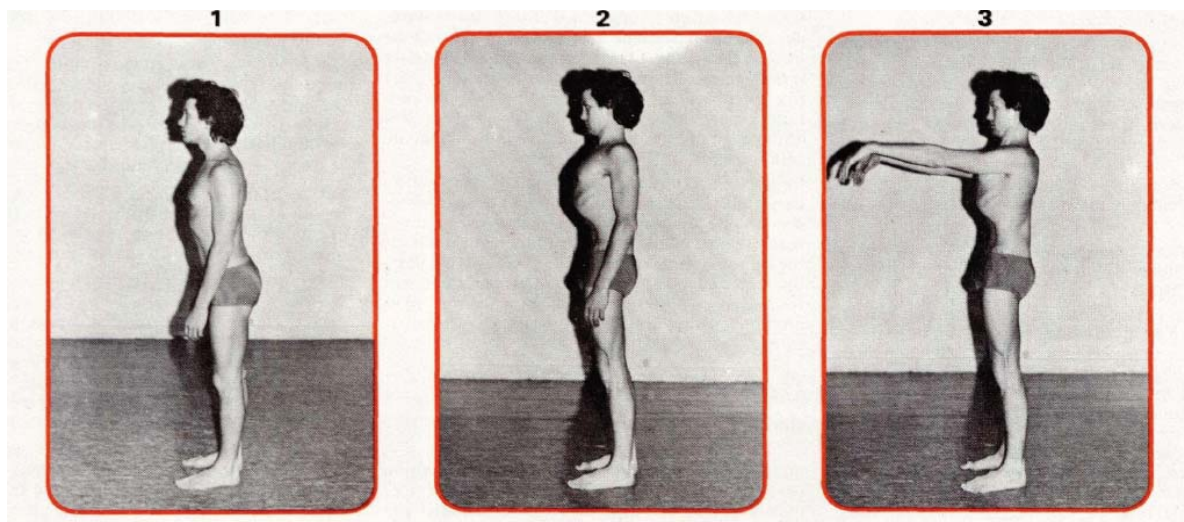


Photo 1 : Posture incorrecte : l'oreille en avant du rachis

Photo 2 : Posture correcte : l'oreille dans l'axe de l'épaule rachis droit

Photo n°3 Inclinaison de la paroi abdominale

On notera sur la première photo n°3, l'inclinaison quasi inévitable de la paroi abdominale et on peut facilement imaginer la pression des viscères qui en résulte. Au niveau lombaire une courbure, tout à fait familière, qui n'est dénoncée comme « cambrure » que dans sa phase d'accentuation.

Sur la photo 2. la zone lombaire qui apparaît creuse, courte et peu profonde n'est pas due à une courbure vertébrale mais à sa position en retrait par rapport aux masses musculaires de la fesse et du dos.

Sur la photo n°1 le bassin est incliné vers l'avant et creuse ainsi l'aine, tandis que la position correcte (ph. 2), caractérisée avant tout, par une complète bascule du bassin, a pour effet de relever le pubis et par conséquent de « bomber l'aine ». C'est à partir de ces positions différentes du bassin que la colonne vertébrale s'incurve ou se redresse.

La photo 6 montre le détail de la position du bassin de la photo n°1 avec creusement des reins.

La photo 7 montre le détail de la position du bassin de la photo n°2 avec effacement du creux lombaire
Le cou et la nuque :

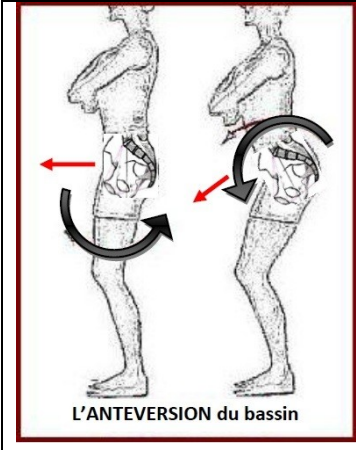
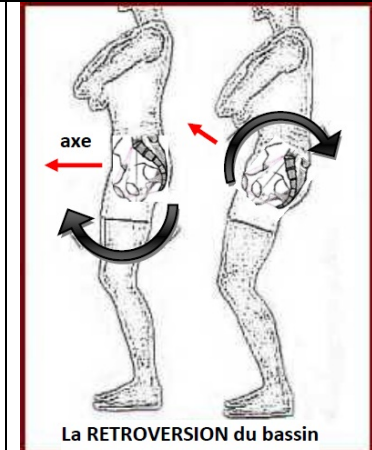
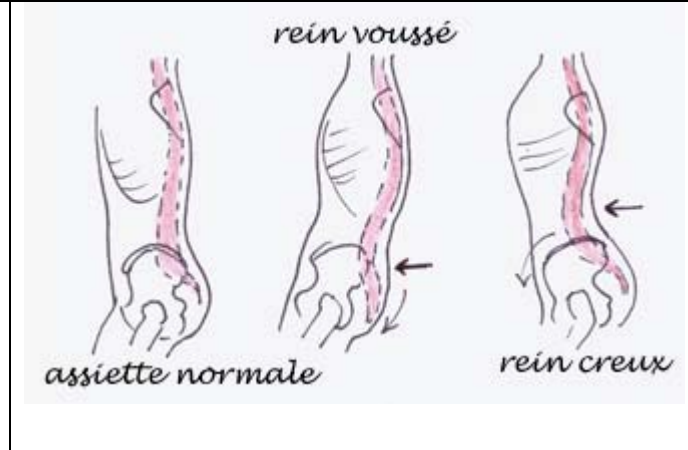
Un autre point remarquable se situe au niveau du cou. Celui-ci, photo n°2, est dans la bonne position, c'est-à-dire plus en arrière que le plan du dos: comparez cette position altière avec la nuque « cambrée » de la photo n°1 et il ne vous sera pas difficile de conclure. C'est surtout au niveau du haut du dos et par voie de conséquence, que nous observons, toujours sur la photo 2, la disparition de cette gibbosité (courbure anormale de l'épine dorsale, formant une bosse) si disgracieuse.

YOGA ET COLONNE VERTEBRALE

Cette conception architecturale du corps a pour but d'ériger la colonne vertébrale, pièce maîtresse de l'organisme, dans une verticalité qui lui est nécessaire pour assumer pleinement toutes ses fonctions. Lorsque la position de la colonne vertébrale est mauvaise, la moelle épinière et son prolongement, le cerveau, qui constituent à eux deux les organes essentiels de l'homme, se trouvent comprimés et privés d'afflux sanguin, ce qui nuit à leur parfait fonctionnement.

LE REDRESSEMENT (voir les photos 2, 7 et 3)

En fait, le yoga nous donne la clé de ce que doit être le véritable empilement vertébral. Il permet à l'adepte un travail localisé avec précision sur toutes les structures du bassin dont dépend la suppression de la lordose lombaire (effacement de la cambrure). Le problème de la cyphose dorsale, de même que celui de la « lordose » cervicale, auquel il n'est fait que trop rarement allusion, seront résolus au niveau du cou, qui se trouvera ainsi érigé de façon toute différente. Les postures du Hatha-Yoga nous offrent donc la possibilité d'effectuer ce très important de re-structuration architecturale, conscient au niveau de ces deux tronçons vertébraux.

 <p>L'ANTEVERSION du bassin</p>	 <p>La RETROVERSION du bassin</p>	 <p>rein voussé</p> <p>assiette normale</p> <p>rein creux</p>
<p>Photo n° 6: Aussi reins creux est une antéversion du bassin ou basculement. Lordose lombaire très importante.</p>	<p>Photo n°7 : Effacement du creux lombaire. Réduction de la lordose lombaire</p>	<p>Photo n°8: Assiette normale: bassin en rétroversion par rapport à la position debout, courbure lombaire en lordose effacée, parallélisme des espaces discaux Rein voussé : rétroversion accentuée, courbure lombaire modérément inversée, espaces discaux sensiblement parallèles, Rein creux: bassin en antéversion, lordose lombaire importante, surcharges des massifs articulaires postérieurs</p>

Placement du Bassin

Le placement du bassin est devenu aujourd'hui un véritable leitmotiv en sport: « placement du bassin », « bassin en rétroversion », « gainage »... Toutes ces notions, si souvent invoquées, ne font que développer le thème: « ne pas cambrer ». Tous les éducateurs et entraîneurs ressentent donc comme une nécessité mécanique, cette attitude correcte de la ceinture pelvienne; mais, à travers les moyens utilisés et devant les résultats jusque-là obtenus, nous constatons qu'il subsiste des insuffisances. Ce sont ces dernières que nous nous proposons de relever maintenant, tout en nous efforçant d'y apporter les correctifs indispensables.

Influences des abdominaux (sangle abdominale) et du psoas iliaques sur la cambrure dorsale

Dans un travail de musculation, le souci consistant à chercher le rapprochement du pubis et de l'extrémité inférieure du sternum, par raccourcissement tonique des muscles grands droits, est en effet une mesure importante pour amorcer cette bascule du bassin tant recherchée; encore faut-il dans ce travail musculaire localisé, ne pas faire intervenir les muscles psoas-iliaques qui par la tonicité de leurs fibres et la raideur de leur tendon commun, maintiennent le bassin incliné en avant. De par leur insertion fémorale, ils exercent en outre une traction sur la face antérieure des vertèbres lombaires qui ne fait qu'accentuer la cambrure lombaire. Il faut donc **renforcer musculairement la paroi abdominale**, ne solliciter que les grands droits, dans le but de les ramasser comme s'ils étaient froncés sur un fil reliant le pubis à l'appendice xiphoïde (pointe du sternum). Leur raccourcissement permettra, de surcroît, d'allonger la région lombaire qui est toujours beaucoup trop courte.

Articulation coxo-fémorale importante pour l'étirement de la région lombaire

Tout ce qui au niveau gestuel a du mal à être réalisé, sur le plan de la souplesse articulaire, est imputé à cette région des lombes. Quel est le sportif, encore en activité et surtout celui qui ne pratique plus, qui n'a pas à se plaindre de problèmes vertébraux, la plupart du temps localisés au niveau lombaire. Nous affirmons que cette situation est tout à fait normale et que grâce à une recherche systématique, juste et précise, en vue d'une parfaite statique du bassin, tous ces inconvénients, aux conséquences aussi graves que multiples, auraient été évités. Il faudra donc orienter le sportif vers un travail minutieux d'étirement de cette région lombaire, constituée de muscles courts et puissants. C'est surtout au niveau du plan profond qu'il faudra localiser consciemment ce travail afin de vaincre notamment la résistance du muscle **carré des lombes**. Ces deux mesures, raccourcissement abdominal et allongement lombaire seront de toute façon totalement insuffisantes si l'on ne cherche pas à lâcher le véritable « frein » (ligaments) du bassin que constitue **l'articulation coxo-fémorale**.

ARTICULATION COXO-FEMORALE

Les ligaments ilio-fémoraux de Bertin et en partie les ligaments pubo-fémoraux auxquels vient s'ajouter la tension des psoas-iliaques dont nous avons déjà parlé, limitent et la plupart du temps interdisent tout recul du fémur. Par cette action contraignante, ils constituent de véritables brides antérieures de la hanche. Ces ligaments sont les plus puissants de l'organisme. Ce sont eux qui, en priorité, doivent être allongés (posture de travail photo n°4 et n°5) afin que le bassin ne soit plus tel « une cuvette qui verse ». mais plutôt retrouve sa vocation qui est de « contenir » les organes intra-abdominaux. Ainsi, tout à fait libéré, le bassin se trouvera basculé sous le seul poids postérieur de la colonne vertébrale, le coccyx enfoui dans le pli interfessier et le pubis installé dans une position tout à fait ascendante. Il ne sera pas nécessaire, pour obtenir ce placement correct du bassin, de recourir à la contraction des abdominaux et des fessiers, seuls procédés, aussi peu esthétiques que fonctionnels, jusque-là utilisés. Essayez de marcher, courir ou sauter avec les « fesses serrées » et le « ventre noué » ! En fait, le placement correct du bassin n'est pas spécifique du geste ou du mouvement sportif. Pour illustrer cette affirmation, ce n'est pas en entrant sur le stade ou mieux encore avant de prendre son élan, que l'athlète doit penser, tout à coup, à bien placer son bassin. Ce dernier doit, pour employer une expression imagée, « porter » ce bassin sur lui en permanence. « vivre avec ». Le yoga, technique millénaire, grâce au travail postural qu'il propose, permettra à l'adepte d'accomplir cette complète réfection architecturale du corps.

Un dos droit

Au niveau de la ceinture scapulaire beaucoup de choses sont, également, à repenser. Il s'agira de préserver la colonne vertébrale de cette inéluctable cyphose qui constitue un inconvénient fonctionnel. A ce niveau, il sera encore question de redressement qui rendra à la ceinture scapulaire sa plus grande efficacité sur le plan de l'amplitude articulaire, sans parler des améliorations sur le plan physiologique. Ce redressement ne peut être obtenu qu'en restituant au segment du cou sa véritable position. En effet, généralement, le cou plonge vers l'avant. Sous le poids de la tête, les premières dorsales sont entraînées, ce qui amorce un début de cyphose, quand ce n'est pas la cyphose entière. Le fait de vouloir corriger cette fâcheuse tendance en relevant seulement la tête s'avère totalement inefficace et ne fait qu'accentuer la cambrure cervicale qui bien que rarement dénoncée est aussi nocive que celle de l'étage lombaire. C'est par **un recul de tout le tronçon du cou** que l'on parviendra à rendre une juste position verticale au niveau de la région dorsale haute. Les bénéfices, sur le plan de la vitalité générale seront considérables. La cage thoracique se trouvera naturellement en ouverture et la fonction respiratoire sera favorisée, le moignon de l'épaule rejeté aussi vers l'arrière, le travail d'assouplissement de la ceinture scapulaire sera grandement facilité. Les possibilités motrices du corps, à cet étage, responsables d'une plus grande précision gestuelle, seront accrues de façon considérable.

Ainsi, cette science du yoga qui vise à faire du corps humain le plus parfait « véhicule » et à l'amener à ses plus hautes **réalisations**, doit être considérée par l'éducation physique et le sport comme une aide tout à fait nécessaire, car leurs objectifs sont communs.

« Le yoga est un ensemble de techniques propres à assurer à l'adepte un développement dans toutes les directions de son être: physique, psychique, mentale et spirituelle et ce n'est ni une religion, ni une philosophie» (Nil Hahoutoff). Aussi cette pratique devrait-elle s'accompagner d'une discipline alimentaire. A quoi bon structurer un corps de telle manière qu'il nous permette de mieux nous réaliser si dans un même temps, nous l'accablons par une intoxication permanente.

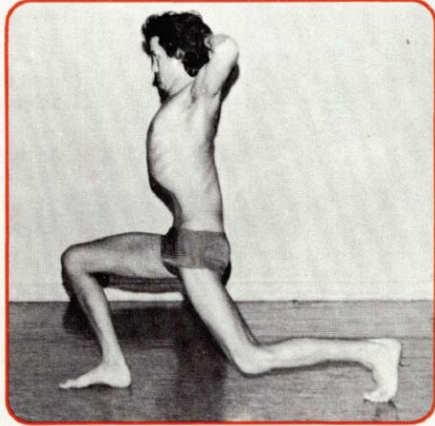


Photo n°4 : Le salut

Seule posture du yoga qui permette une véritable prise de conscience de la position tout à fait libre du haut du dos. grâce notamment au recul du cou et des bras. L'inversion des courbures est ici gagnée par l'avancée progressive du buste et par cette attitude remarquable du tronçon cervicale Allongement des ligaments fémoraux.

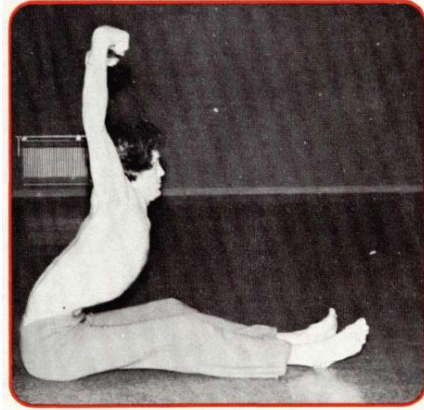


Photo n°5: Ardha bhujang asana (demi-cobra).

Seule posture du yoga qui permette le lâchage du frein antérieur de l'articulation coxofémorale. Notons dans cette posture le recul du fémur par rapport au bassin tout à fait décambré (voir le voussement de la région lombaire). Les ouvrages de yoga oublient très souvent de signaler cette posture, et quand ils le font, elle est, à de rares exceptions, fort mal interprétée.

Article de M. COISSARD

BIBLIOGRAPHIE

Nil" Hahoutoff. — Série d'articles In. — « La nouvelle hygiène ». — Ed. Gérard Nizet. — Le courrier du livre — Paris. 21, rue de Seine, Paris 6. * L'auteur assure une collaboration avec Mrs Jean- Pierre Rocher et Patrick Tomatis les cours de yoga de l'I. N.S.E.P.