

# YOGA

Pour le mal de dos

Par Carla Moukarzel  
Enseignante de YOGA



**Y** Le mal de dos est un phénomène très répandu, en effet 75% des gens en souffrent, sans négliger la part de douleur qu'ils ressentent. Depuis des années les médecins cherchent les causes sous-jacentes à ce mal ; malheureusement dans la plupart des cas les médicaments soulagent temporairement, la chirurgie reste un dernier recours, tandis que le yoga s'affiche en première position comme le remède le plus sûr.

#### Position debout :

Si votre façon de vivre exige que vous restiez longtemps debout, la meilleure posture serait de maintenir la colonne vertébrale toute droite, menton rentrée et de dé-cambrier en gardant les pieds légèrement écartés de la largeur du bassin afin de dispenser le poids du corps sur les deux jambes.

#### Position assise :

Pour être correctement assis, trois règles d'or à suivre:  
 -les genoux doivent être légèrement plus relevés que les hanches  
 -le postérieur doit être collé contre le dossier de la chaise  
 -toute la région dorsale doit être bien appuyée  
 Il faut s'asseoir bien droit contre le dossier de la chaise, resserrer les muscles abdominaux tout en gardant la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Le yoga, un état d'être, reste l'une des disciplines les plus simples à suivre. Elle permet de se prendre en charge, de plus, la respiration qui accompagne chaque mouvement produit une sorte de massage intérieur et facilite l'oxygénation des tissus.

Voici des exercices d'étirement et de respiration pour tonifier les muscles et calmer les grandes douleurs.

Quelques informations utiles avant de commencer le réajustement du corps.

#### Etendu sur le dos :

Que l'on soit sur le dos ou sur le côté, l'axe de la colonne vertébrale doit rester droit. N'hésitez pas à poser un coussinet sous la tête afin de la maintenir dans la prolongation de la colonne. Si vous avez des douleurs au niveau lombaire, poser un autre coussinet sous les genoux pour bien étaler le dos. Il faut étirer progressivement en respectant les limites du corps et cadrer le mouvement par la respiration. Il serait bon de garder la pièce au chaud et un éclairage faible.

# Préparation de la région cervicale



Asseyez-vous dos droit, tête bien droite, inspirez avant de faire le mouvement et expirez pendant que vous le faites.

Inspirer pendant que vous garder la position centrale, à l'expire tournez lentement la tête à droite en essayant de garder le menton au-dessus de l'épaule, restez 3 secondes revenez au centre puis tourner la tête à gauche.

Inspirer pendant que vous garder la tête au centre, à l'expire penchez la tête à droite. Vivez le mouvement...

Sentez-le pendant que vous lâchez-prise, puis relevez la tête et maintenant penchez-là à gauche.



-Faites une rotation avec la tête à gauche dans le sens des aiguilles de la montre, puis répétez ce mouvement en demi-cercle dans l'autre direction pour relaxer la région cervicale. (Évitez de reculer la tête).





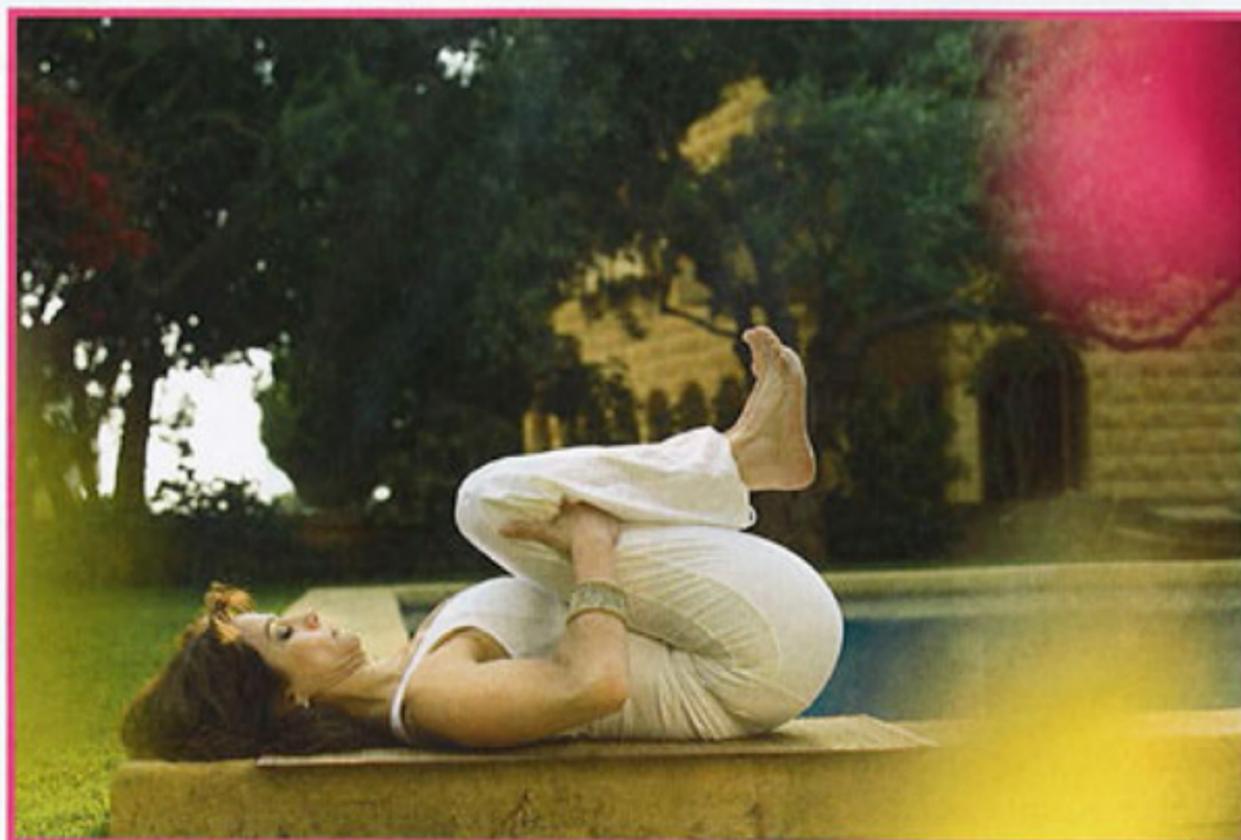
Pour tonifier les muscles de la nuque, croisez vos mains derrière la tête en la gardant droite. A l'inspire, dilatez le thorax en poussant la tête sur les poings, retenez le souffle 3 secondes et à l'expire relâchez la tête sur la poitrine en laissant les bras pesés sur la tête.



Les rotations effectuées avec les épaules permettent de relaxer le haut du dos dans les deux directions. Ce mouvement devra toujours être guidé par la respiration.

# Pour relaxer les lombaires

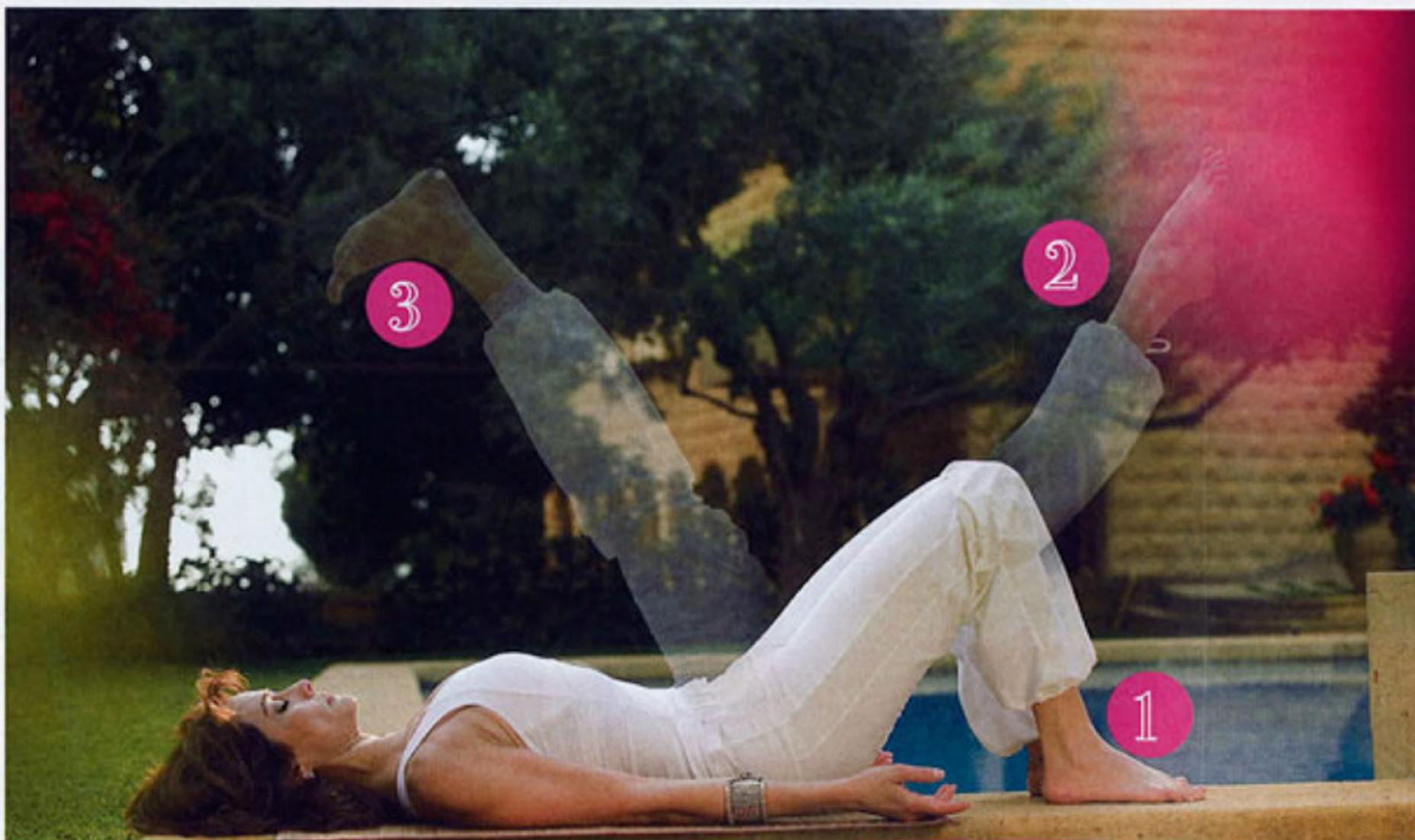
Sur le dos, sur une surface plate, genoux pliés. Posez la main droite sur l'abdomen, prenez un long inspire et à l'expire laissez la main rentrer dans le creux du ventre, serrez les muscles pelviens en dé-cambrant, ce mouvement simple guidé par la respiration permet de tonifier les abdominaux qui protègent le dos.



Sur les dos, les pieds au sol parallèles, écartés de la largeur du bassin, genoux pliés. Les bras à l'arrière cadrent la tête, prenez un long inspire et à l'expire à l'aide des bras ramenez les genoux sur la poitrine sans decoller le dos.



Même posture, sur le dos, jambes fléchies, à l'expire relevez la tête et les épaules, tendez les bras pour essayer de toucher les genoux, à l'inspire déposez les dos.



Sur le dos, jambes tendues, en gardant le bassin fixe, à l'inspire pointer les orteils du pied, à l'expire fléchir les orteils vers le tibia en ramenant la jambe à la verticale (garder la jambe souple en cas de sciatique). Répétez ce mouvement plusieurs fois puis passer à l'autre jambe.



Sur le dos, pieds parallèles, serrez les fesses à l'inspire, soulevez le dos lentement, retenez le souffle en gardant la posture. A l'expire déposez au sol lentement vertèbre après l'autre. Cette posture permet d'étirer la colonne vertébrale.

Sur le dos, jambes pliées, ramenez à l'expire, avec les deux bras, un genou sur la poitrine, retenez le souffle et relâcher, passer à l'autre jambe. La répétition du mouvement accompagnée de la respiration permet d'étirer la partie basse du dos.





A quatre pattes, colonne, nuque et dos souples, prenez conscience de la posture des quatre piliers. A l'inspire ouvrir la poitrine en creusant le haut du dos, à l'expire arrondir le dos en serrant ventre et fesses, la tête entre les deux bras.

Répétez le mouvement tant que votre respiration vous le permet.

Debout contre le mur, pendant que vous vous baissez lentement, pliez les genoux à 90 degrés, en gardant la nuque relevée. A l'expire, poussez tête et colonne vertébrale contre le mur. Restez conscient de la respiration et du contrôle des muscles abdominaux.



La fin de la session est aussi importante que le début. La musique a un effet magique, elle contribue à prolonger l'état de détente et joue un rôle dans le processus de guérison. Il y a plusieurs méthodes pour affronter la douleur, la plus efficace est de rester positive, à l'écoute de son propre corps.