DU DR LIONEL COUDRON DIRECTEUR DE L'INSTITUT DE YOGATHÉRAPIE

Souplesse naturelle

À l'heure où de nombreuses formes de yoga apparaissent et se développent, où l'image est reine, il n'est pas toujours facile de savoir ce qui est de l'ordre du possible ou du normal dans les pratiques posturales.

Qu'est-ce qui est normal ?

Faire un grand écart ? Se mettre sur la tête? Faire un arc en attrapant les chevilles et en décollant du sol le menton, les cuisses? Est-ce normal qu'après trois années de pratique, une personne ait toujours du mal à lever les bras à la verticale, bras tendus mains jointes ?

Il est vrai que dans le foisonnement des images de yogis en position acrobatiques, bodybuildés, dans diverses contorsions, nous perdons nos repères. Pourtant dans la majorité des cours, les élèves restent peu souples et sont en difficulté de mouvement, limités dans l'extension d'une épaule, d'une assise à même le sol… Heureusement je n'entends plus cette petite phrase : « le yoga ce n'est pas pour moi, je ne suis pas souple ». Mais je suis parfois triste de constater que certains élèves stagnent sur le plan de leur mobilité ou souplesse. Ils se contentent de venir au cours une fois par semaine pour se sentir bien et détendus, mais n'ont pas comme objectif de retrouver une mobilité « normale » de toutes leurs articulations; même si de plus en plus de jeunes arrivent plus souples au yoga.

Mais, entre les élèves qui ont du mal à s'asseoir et ceux qui font le grand écart, quels objectifs peut avoir un débutant? Cette question est importante, avec l'idée d'avoir un projet concret et précis sans aucun risque. Si le yoga nous permet de retrouver nos possibilités naturelles, sa mission sera remplie. Non pas une pratique de surhomme mais la proposition d'être au mieux de sa forme comme humain « normal ». Inutile d'être acrobate! Par une pratique pluri-hebdomadaire de trois heures en tout par semaine, nous devons tous en quelques mois obtenir cette normalité de souplesse.

Quelques exemples …

Dans la pince avant : Se pencher en avant et toucher le sol avec l'extrémité des doigts sans plier les jambes.

Dans l'arc : attraper les chevilles et lever les genoux et la poitrine du sol.

Dans la posture assise par terre : pouvoir redresser le rachis dans la verticalité par une petite antéversion du bassin. Et laisser les jambes pliées retomber de chaque côté les cuisses reposant au sol.

Dans la torsion debout – et toute autre torsion : tourner les épaules à 90° par rapport au bassin.

Dans pawanmuktasana : porter les bras tendus en arrière et qu'ils touchent le sol. (Souplesse de la ceinture scapulaire qui se retrouve debout : bras tendus mains jointes, à la verticale).

Dans la charrue : les pieds touchent le sol.

Nous pourrions donner encore d'autres exemples. Ce qu'il est important de comprendre, c'est que tous ces mouvements sont la « norme » et des mouvements naturels. Notre corps doit pouvoir garder cette souplesse minimum indispensable, articulaire. Celle-ci prévient également de nombreuses douleurs, et préserve aussi l'ensemble de la souplesse de tous les tissus : vaisseaux, organes et donc un meilleur équilibre général.

Mission du yoga s'il en faut! Bonne pratique. ■