Les maux de dos en général

Tout le monde s'entend aujourd'hui pour dire que les maux de dos touchent un grand nombre de personnes. Bien sûr, cela peut être provoqué par des problèmes mécaniques, un déséquilibre de la charpente osseuse de la colonne. Souvent, les maux de dos sont occasionnels et ils peuvent être soulagés en observant simplement quelques habitudes de vie. PAR LOCANA SANSREGRET

Affirmons tout de suite, qu'une bonne posture générale, des exercices appropriés, une bonne respiration et des moments de détente et de repos constituent les meilleurs remèdes en prévention des maux de dos. La prévention a toujours meilleur goût.

YOGÂSANA

Le Yoga est un excellent moyen de garder son dos en forme. Tous les *asanas* travaillent sur le maintien, l'entretien et la correction de la colonne vertébrale. Cependant, il faut connaître parfaitement les limites de ce que l'on peut faire avant de commencer certaines pratiques.

S'étirer au lit avant même de se lever le matin.

Quelques étirements simples permettent de réveiller tout le corps et de commencer à réchauffer les muscles du dos qui sortent du repos.

• Sur le dos, allonger doucement les bras au-dessus de la tête,
• lentement ramener une jambe à la fois sur la poitrine et l'enlacer avec les mains.
• Prendre quelques respirations profondes, avant de changer de jambe.
• Puis, doucement se laisser rouler sur le côté avant de laisser pendre les jambes en bas du lit.
• Se redresser lentement vertèbre après vertèbre à partir du bas du dos, la tête se place bien en équilibre au sommet de la colonne en tout dernier lieu.

① BIDHALASANA / MARJARIASANA

Posture d'étirement du chat

On revient souvent à cette merveilleuse posture pour assouplir la colonne vertébrale, échauffer tous les muscles du dos et de la nuque et se préparer tout en douceur aux autres pratiques. Mais c'est bien parce qu'**elle est incontournable. Simplicité et efficacité.**

Cette posture agit également sur tout le système nerveux par son action bénéfique sur la colonne vertébrale, active la circulation sanguine. Elle crée force et stabilité dans les poignets, les coudes, les épaules, les hanches et les genoux.

EN PRATIQUE

A À partir de la position à quatre pattes,
• Expirer complètement.
• Inspirer, creuser le dos et relever la tête.
• Expirer, arrondir le dos et rentrer la tête entre les épaules comme pour aller regarder le nombril.
• Bien harmoniser le souffle sur le mouvement du dos.
• Porter son attention sur la flexibilité et la fluidité du mouvement de toute la colonne vertébrale.

B Pour les personnes avec des problèmes de genoux et de poignets, il faut modifier la posture, pour qu'elle soit confortable, mettre une couverture pliée sous les genoux. On pourrait également la faire en position assise.

② ARDHA JANU HASTASANA

Le déroulement vertébral

Ce mouvement fait en douceur sur la colonne vertébrale est un véritable remède pour détendre et défatiguer le dos. Cet *asana* masse doucement le dos, permet une meilleure oxygénation des tissus et des organes internes, enlève la fatigue à tout instant.

EN PRATIQUE

Position assise au sol, jambes allongées devant soi, replier d'abord une jambe et l'enlacer avec les mains.
• Inspirer, laisser le dos s'allonger du coccyx au sommet de la tête créant de l'espace entre les vertèbres. Le menton est légèrement rentré, la nuque est longue.
• Expirer arrondir le dos à partir de la base de la colonne, vertèbre par vertèbre, lentement, jusqu'à ce que les bras soient tendus au maximum, le menton très rentré vers la gorge.
- Pousser le dos surtout entre les omoplates en tendant encore davantage les bras.
• Garder la posture quelques instants en rentrant le ventre.
- Imaginer que l'on veut mettre le nombril en contact avec la colonne vertébrale.
• Inspirer et revenir en position de départ de la même façon : replacer d'abord le bas du dos, le sacrum, les lombaires, les dorsales, les cervicales. Replacer la tête en dernier en gardant les coudes ouverts vers l'extérieur.
• La respiration doit toujours rester fluide.
• Éventuellement, changer de côté.

En cas de cyphose très marquée, il faut y aller encore plus lentement et si un inconfort apparaît, simplement arrêter le mouvement.

③ MAKARAVAKRASANA

La torsion simple au sol

Toute la série des torsions au sol est excellente pour aider à garder le dos en bon état et en santé. Cette posture représente un auto massage doux de toute la colonne vertébrale.

Cette simple torsion au sol agit particulièrement sur le point de sortie du nerf sciatique, mobilise le bas du dos, principalement les articulations sacro-lombaire et coxo-fémorale. Elle permet de garder la mobilité des chevilles et des genoux, ce qui aide à avoir une bonne posture debout. Il faut y aller avec prudence en cas d'inflammation du nerf sciatique.

EN PRATIQUE

• Allongé sur le dos, jambes repliées, pieds à plat au sol,
• la posture peut se prendre en tournant le bassin et les jambes sur l'expiration, c'est la façon la plus naturelle de pratiquer cette torsion.
• Mais ici, nous le ferons sur l'inspiration.
- L'effet permet de mieux « retenir » les jambes et ainsi renforce le dos.
- La respiration est souple et fluide.
- Tenir la posture de manière confortable en gardant l'abdomen rentré pour fortifier le bas du dos, toujours en respectant une zone de confort.
• Inspirer et quitter la posture en ramenant lentement les jambes en position neutre.
• Descendre éventuellement de l'autre côté.

④ RESPIRATION YOGUIQUE COMPLÈTE DIRIGÉE

La respiration yoguique complète est toujours une respiration qui apporte des bienfaits profonds sur tout l'organisme et sur l'état intérieur.

EN PRATIQUE

Nous allons ici la pratiquer en dirigeant le souffle dans le dos de manière consciente. Cette pratique est un exercice de base de *PranaVidya*.

Il suffit de s'installer confortablement dans la position de son choix. Puis, porter son attention sur la respiration et laisser le souffle prendre de plus en plus de place afin que *MahatYoga Pranayama* ou *Dirgha Pranayama*, la grande respiration yoguique complète avec ses trois phases, se fasse sans effort. Ainsi, le ventre, la cage thoracique puis le haut de la poitrine s'ouvrent et se gonflent à l'inspiration et sur l'expiration, le ventre se dégonfle, les côtes se rapprochent et le haut de la cage thoracique s'abaisse.

VISUALISATION

Ensuite, imaginer tout le dos qui reçoit *prâna*, cette énergie de vie. Sentir tout le dos qui s'ouvre et se dilate à l'inspiration, et la détente et la souplesse qui s'installe à l'expiration.

Continuer ainsi pendant quelques respirations, soit entre dix et cinquante respirations et recommencer ainsi plusieurs fois par jour.

⑤ Merudanda Mudra

Le bâton, l'axe central, la colonne

• Les pouces sont étirés et les autres doigts sont tournés vers la paume de la main.
• Une légère pression est exercée par les ongles sur la paume de la main.
• Les mains reposent sur les cuisses et les pouces pointent vers le ciel.

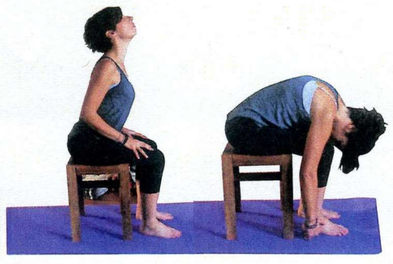
Au début, commencer par 5 à 50 respirations yoguiques complètes, ce qui fait environ de 30 secondes à 5 minutes. On peut également laisser la respiration se placer d'elle-même dans le corps. Il faut cependant être très à l'écoute des effets que l'on ressent. Si un inconfort se manifeste, il faut le respecter et arrêter la pratique.

BIENFAITS

Merudanda Mudra est un geste qui augmente la respiration dans le diaphragme et le plexus solaire, tout en chauffant, en réchauffant, et en énergisant le corps tout entier. Elle redresse le milieu du dos et a une action sur les reins et les glandes surrénales. Elle active le mouvement du diaphragme, agit sur le plexus solaire et allonge la colonne vertébrale.

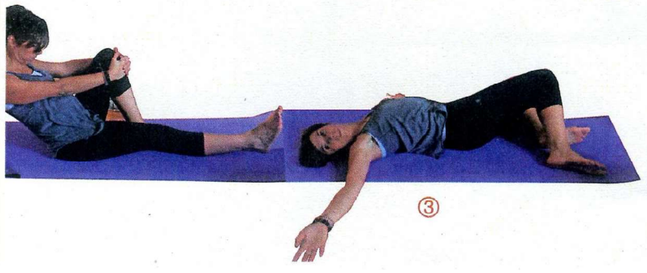
Locana Sansregret
www. padma-yoga.org
locana@padma-yoga.org

①-A



①-B

②



③