



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°12

---

### ACTUALITÉS :

Comme vous tous nous sommes impatients de vous revoir. Les cours en distanciel, bien qu'utiles pour garder le lien, ont leurs limites. Nous remercions cependant tous les participants qui se connectent en direct ou en replay aux cours Zoom.

Nous attendons les beaux jours pour vous proposer enfin des cours en présentiel. A chaque fois que la météo le permettra, nous vous proposerons un cours en extérieur de 16H00 à 17H30.

Parallèlement, sans aucune activité en présentiel au deuxième trimestre, nous pensons qu'il devra vous être remboursé. Nous attendons de voir ce qu'il adviendra du 3ème trimestre pour vous proposer le choix entre un remboursement direct par virement ou un avoir valable pour la saison prochaine.

Néanmoins, ceux d'entre vous qui souhaitent un remboursement immédiat, peuvent d'ores et déjà nous le faire savoir en joignant un RIB à leur demande.

La pratique du yoga nous incite à nous intéresser à la complexité de l'anatomie pour comprendre comment prendre les postures et connaître leurs bienfaits.

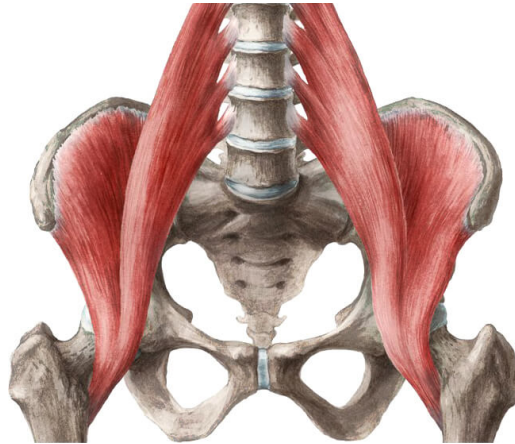
La posture de mars est la posture de l'étirement latéral intense, flexion avant – Parshvauttanasana. Un étirement qui soulage le psoas-iliaque.

*« Le succès du yoga ne réside pas dans notre habileté à performer des postures, mais comment elles changent notre façon de vivre notre vie ». T.K.V. DESIKACHAR*

Namasté

Laurence et Florent

### **I - Le psoas-iliaque appelé ilio-psoas**



Le psoas est un muscle bi-articulaire (il s'insère au niveau de deux articulations) et il est en deux parties. L'ilio-psoas et le grand psoas. Il débute au niveau de la face avant des lombaires très profondément dans l'abdomen. Puis il descend dans le bassin, passe en avant au niveau de l'aîne et se termine sur la partie supérieure et interne du fémur.

### 1. Fonctions

- a) Fléchisseur de cuisse extrêmement puissant. Il est utilisé lorsque nous marchons ou courrons, il se contracte.
- b) Il permet la flexion et la rotation des vertèbres lombaires. Il est sollicité dès que nous nous penchons en avant ou que nous tournons le buste sur le côté.
- c) Muscle postural. Il agit sur la posture en la corrigeant lorsque le corps est déséquilibré. Antéversion du bassin. Puissant stabilisateur.
- d) Fléchisseur de la hanche

Ce groupe musculaire est sollicité au quotidien. S'il est négligé, il peut gâcher nos journées en entraînant des douleurs en bas du dos, au niveau des hanches, des genoux.

Les psoas-iliaques relient la colonne vertébrale aux jambes. Il joue un rôle dans notre bien-être physique et psychique.

En médecine ayurvédique les psoas-iliaques sont reliés aux hanches. Les hanches sont considérées comme un lieu de passage des expériences de vie (joies, erreurs, abandons...) Sylvie Verbois praticienne dit « Une douleur ressentie à ce niveau est signe d'une non-acceptation du présent ».

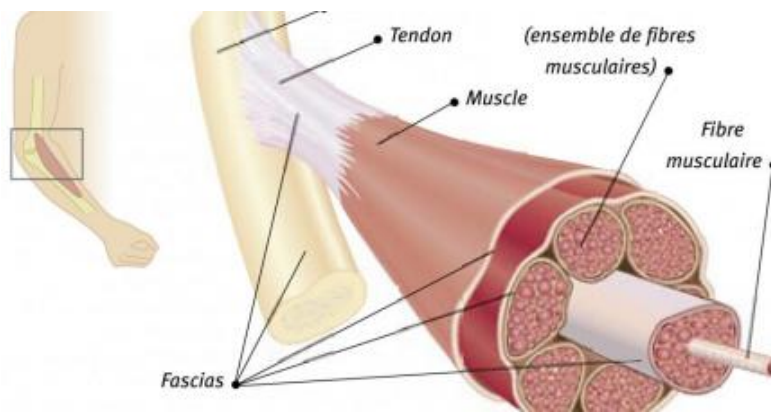
Nos émotions se cachent dans nos psoas.

Cela remonte à notre vie fœtale, enroulé sur nous-même autour de notre cordon ombilical. Nous sommes confortables, les cuisses repliées sur le torse, nous enlaçant nous-même, c'est rassurant. Cette sensation de bien-être reste en mémoire dans nos



tissus. Notre cerveau primitif enregistre aussi cette position protectrice. Nous protégeons notre centre en nous repliant sur notre ventre. Lorsque nous naissons, nous restons un long moment dans une position de repli. Les bébés ont une grande flexibilité des hanches qui leur permet de sucer leurs orteils. Les hanches fermées. Petit à petit les hanches s'ouvrent, se relâchent et les jambes s'étirent. En grandissant nos hanches s'ouvrent pour marcher. Mais la peur, la honte, la culpabilité, l'insécurité, l'angoisse nous ramènent en position fermée. Nos hanches se ferment par le biais de nos psoas qui ont tendance à se rétracter.

Pourquoi certaines personnes restent en fermeture de hanches ?  
Outre les muscles il y a les fascias (ou aponévroses).



Ce sont des tissus de recouvrement, il y en a partout dans le corps. Ces fascias entourent les muscles, les organes, le cerveau, les articulations... Il y a un lien entre le système nerveux et les fascias. Quand le cerveau perçoit un danger, un stress, les fascias se resserrent. Ainsi les personnes anxieuses, stressées, angoissées en burnout peuvent développer des tensions dans le bas du dos et ont des difficultés à l'ouverture des hanches, des gênes à la position assise en tailleur puisque les genoux ne veulent pas descendre. Ils éprouvent des difficultés à se relever après avoir été longtemps assis et des tensions à la pratique sportive. Le croisement des jambes est difficile aussi.

Anatomiquement le psoas se pose sur la partie avant des vertèbres lombaires, l'iliaque s'insère lui sur la face interne du bassin. Les deux se rejoignent pour former un tronc commun et s'introduire sur le fémur. Il est donc essentiel pour fléchir la hanche, lever le genou, stabiliser le bassin. Il stabilise la colonne vertébrale. Le petit psoas complète l'action du grand pour emmener le bassin vers l'avant.

## 2. La cause des douleurs

La sédentarité : Lorsqu'il est peu sollicité, le psoas se contracte. Cela entraîne des douleurs dans le bas du dos comme des lumbagos ou des hernies discales. Il peut aussi entraîner des douleurs à la hanche, aux genoux.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°12

---

Il faut donc bouger et l'étirer. La fente avant est donc une bonne option.

Pour le renforcer toutes les postures qui sollicitent de plier la jambe sont adaptées. Pour l'assouplir il faut pratiquer des postures où il y a ouverture des hanches qui stimule le psoas-iliaque.

Renforcement actif : travail de contraction concentrique puis contraction excentrique (abduction et adduction) et proprioceptif, associé à des étirements pour maintenir une bonne souplesse du psoas.

Libérer les accroches du psoas au niveau de la colonne et de la hanche en mobilisant les muscles, les articulations.

Décongestion et mobilisation des organes afin qu'ils soient irrigués de sang et vidés de leurs toxines.

Le yoga, le yin yoga sont très bénéfiques pour aller travailler en profondeur sur le relâchement d'un corps soumis à un surplus d'émotions.

Le psoas est aussi un des émonctoires du corps. C'est un muscle « poubelle ». Il capte les toxines des organes et des viscères situés à proximité principalement le foie, le côlon et l'intestin.

En cas de congestion de ces organes, en cas d'intoxication, de grande fatigue, de mauvaise hygiène de vie, de stress, le psoas est rempli de toxines. Il devient pâteux et perd de sa mobilité et de sa possibilité contractile. On peut sentir une gêne constante au niveau de l'aîne ou dans le flan, des tensions dans le bas du dos, une douleur dans le bassin.

### 3. Étirez vos psoas vous-même

- a) En position de fente (newsletter 10), le bassin regarde vers l'avant. Laissez tomber votre bassin entre les deux jambes. Si vous ressentez une tension au niveau de la cuisse alors avancez votre pied avant. Si vous avez une tension au niveau de l'aîne vous êtes dans la bonne position. Ne donnez pas d'à-coups. Laissez-vous aller dans la position quelques minutes. Vous pouvez mettre un coussin sous le genou arrière pour le soulager.
- b) Allongé dans votre lit, mettez-vous au bord, avec une partie de la fesse et de la cuisse à l'extérieur du lit sans vous déséquilibrer. Laissez tomber la jambe dans le vide de manière à ne ressentir aucune tension dans les lombaires. Ne cambrez pas. La sensation doit se retrouver dans l'aîne. Si la posture est trop intense, mettez un support sous le pied.
- c) Étirements du psoas
- d) Le muscle psoas travaille en synergie avec le muscle iliaque. Cet étirement va donc avoir un effet sur les deux.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°12

- Prenez la position du « chevalier servant » : un genou à terre, mais avec un coussin ou un tapis confortable dessous pour ne pas vous faire mal.
- Gardez le buste bien droit tout du long de cet exercice. Petit repère : le sternum (os plat entre les seins) doit rester parallèle au mur en face (si vous n'en avait pas : imaginez).
- Venez mettre tout votre poids sur le pied posé devant vous, toujours le buste droit. Si besoin, stabilisez-vous en mettant vos mains sur les hanches, ou en vous tenant à un meuble à côté (chaise, table...).



- Mettez votre poids sur le pied de devant jusqu'à sentir un tiraillement dans l'épine iliaque antéro-supérieure (= EIAS, relief osseux facilement palpable) du côté du genou à terre.

Si vous ne sentez pas ce tiraillement :

- Revenez à la position de départ,
- Avancez votre pied de devant,
- Remettez votre poids du corps dessus
- Ajustez l'éloignement de votre pied jusqu'à sentir le tiraillement.

Pour que l'étirement soit efficace, quatre conditions :

1. Le tiraillement ne doit pas être douloureux
2. Tenir *au moins 1 minute* (un étirement commence à faire effet à partir de 20s)
3. Garder le buste bien droit, car sinon les extrémités du muscle sont rapprochées et ils ne sont pas étirés.
4. A effectuer régulièrement : 2-3 fois par semaine pour en ressentir les effets.

Ce muscle existe à droite et à gauche. Donc une fois le premier côté étiré, revenez tranquillement à la position de départ, inversez les jambes, et procédez de la même manière pour étirer l'autre côté.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°12

### **II – POSTURE DE L'ÉTIREMENT LATÉRAL INTENSE – PARSHVAUTTANASANA – FLEXION AVANT**

Parshva = côté, flanc

Ut = intense

Tan = étirement, étendre

Les indiens se saluent en joignant les mains devant la poitrine (Namasté). Namasté signifie je m'incline devant la lumière qui brille en toi. En Parshvauttanasana namasté se fait avec les mains jointes dans le dos. Le yogi s'incline devant la lumière qui habite en lui. Cette lumière est en chacun de nous et prend le nom de atma (âme, esprit, divinité...)

#### **1. Comment prendre la posture :**

- 1.1.** Prenez la posture de la montagne Tadasana. Pour prendre la posture de la prière inversée, ou Paschima Namaskar, joignez les mains derrière le dos. Fléchissez légèrement les genoux et arrondissez le buste vers l'avant. Joignez le bout des doigts et retournez-les vers l'intérieur et vers le centre des omoplates. Une fois que vos doigts pointent vers le haut et que vos mains sont parallèles à la colonne vertébrale, tenez-vous droit et rentrez les coudes vers l'avant, en gardant les épaules vers le bas.
- 1.2.** Expirez et faites un grand pas en avant avec la jambe droite, à une distance de 90 à 120 cm de la jambe gauche. Tournez le pied à l'arrière un peu vers l'extérieur et gardez le pied droit orienté vers l'avant. Redressez les hanches vers l'avant en tournant le buste légèrement vers la droite et rentrez le coccyx vers le pubis. Poussez le talon gauche dans le sol et contractez les muscles des jambes. Allongez la colonne vertébrale et la poitrine.
- 1.3.** Commencez à pencher le buste vers l'avant en expirant une autre fois et en gardant le dos bien plat. Étirez-vous vers l'avant jusqu'à ce que le buste soit parallèle au sol. Assurez-vous que les muscles des jambes sont encore contractés et que les pieds sont solidement ancrés au sol.
- 1.4.** Le dos plat, penchez le buste sur la cuisse droite.
- 1.5.** Tendez les muscles des cuisses et montez les rotules.
- 1.6.** Tirez les épaules en arrière et pressez les mains l'une contre l'autre.
- 1.7.** Maintenez la posture pendant 15 à 30 secondes. Répétez la posture en plaçant la jambe gauche en avant.

#### **2. Comment quitter la posture :**



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°12

---

**2.1.** Inspirez en remontant doucement

**2.2.** Tournez l'autre pied vers l'extérieur et faites la posture du côté opposé.

**3.** Astuces :

**3.1.** Si vos épaules ne sont pas assez souples pour vous permettre de prendre la posture de la prière inversée, placez les mains au sol ou pliez les bras derrière le dos en les croisant et en tenant chaque coude par la main opposée.

**3.2.** Éviter de décoller du sol le talon du pied arrière.

**3.3.** Éviter d'arrondir la colonne vertébrale pour abaisser le buste au-dessus de la jambe à l'avant.

**3.4.** Éviter de tourner le bassin d'un côté ou de l'autre.

**3.5.** Ne pas monter le genou vers la tête mais descendre la tête sur le genou

**4.** Bienfaits de la posture

**4.1.** Étire les épaules, la colonne vertébrale et les ischio-jambiers

**4.2.** Renforce les jambes

**4.3.** Stimule la digestion

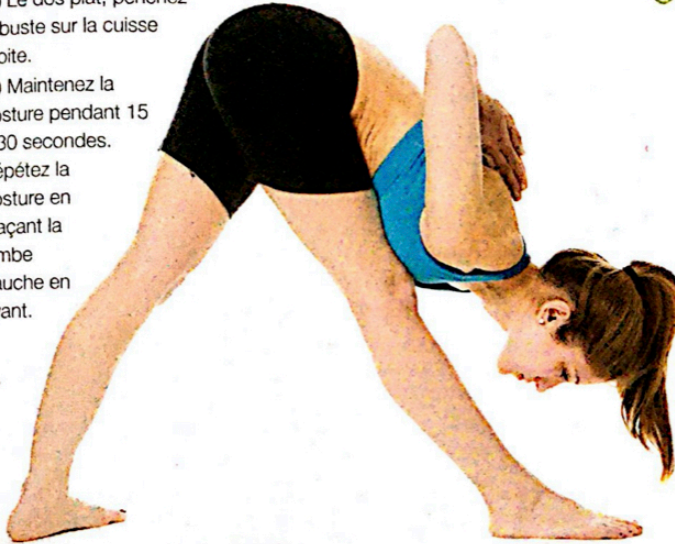
**4.4.** Assouplit les articulations des hanches

**4.5.** Développe les poumons et la cage thoracique

### ÉTIREMENT LATÉRAL INTENSE • FLEXIONS AVANT

④ Le dos plat, penchez le buste sur la cuisse droite.

⑤ Maintenez la posture pendant 15 à 30 secondes. Répétez la posture en plaçant la jambe gauche en avant.



#### MUSCLES CIBLÉS

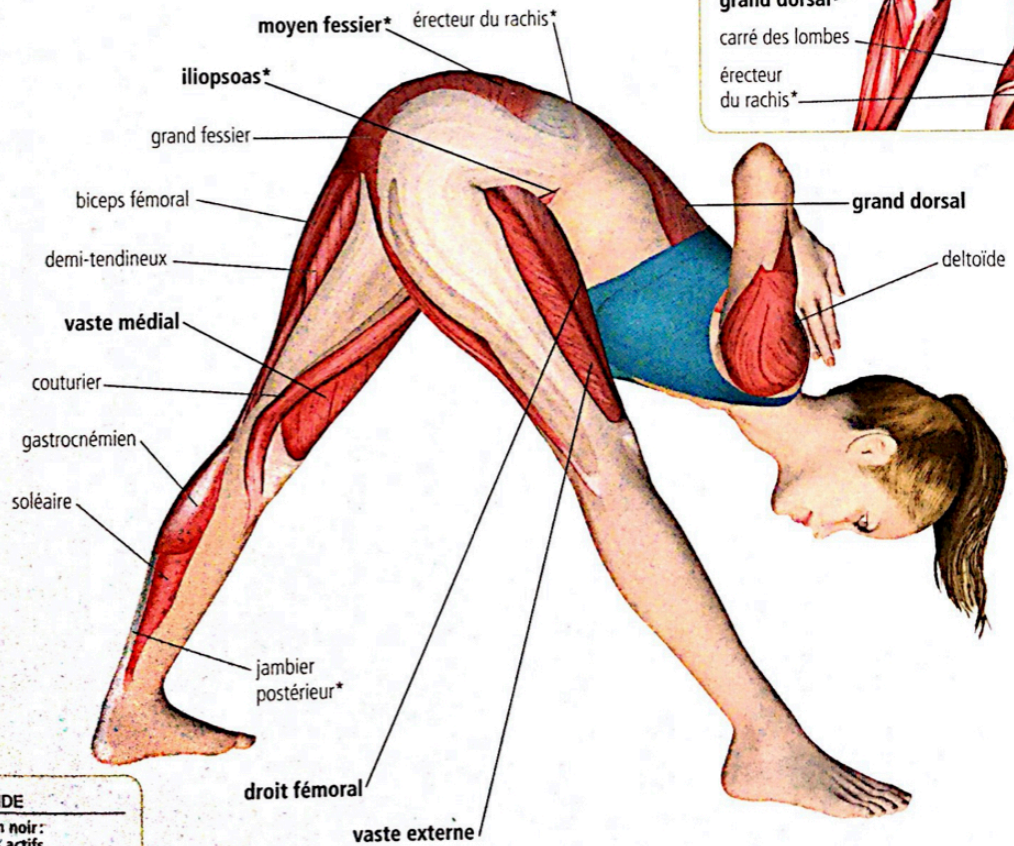
- biceps fémoral
- demi-tendineux
- moyen fessier
- grand fessier
- gastrocnémien
- soléaire
- deltoïde

#### trapèze

- deltoïde médial
- sous-épineux
- petit rond
- sous-scapulaire
- grand rond

#### grand dorsal

- carré des lombes
- érecteur du rachis\*



#### LÉGENDE

Texte en noir: muscles actifs

Texte en gris: muscles qui s'étirent

\* Indique qu'il s'agit d'un muscle profond