



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13

### ACTUALITES :

L'association souhaite la bienvenue aux trois bébés yoga nés en 2021. Bienvenue à Agathe, Constance et Marcelle. Puisse l'amour, la tendresse, la joie et le bonheur égayer d'émotions les journées de leurs parents et de leur famille.

Le printemps est là, de belles journées ensoleillées s'annoncent. L'association vous invite dès que la météo le permet à participer aux cours en extérieur où les gestes barrières sont largement respectés (distanciation sociale...). Venez-vous connecter à la nature (la nature qui nous relie à nos racines), recharger vos batteries, activer vos sens (odorat, vue, toucher).

La posture d'avril est la flexion avant Paschimotanasana. Cet asana favorise la méditation. Si vous placez une attention dans cette posture égale à la position, à la respiration et à la détente vous obtiendrez un équilibre entre la stimulation suscitée par l'étirement musculaire, la conscience de l'action des forces de gravité sur votre corps.

*« Paschimotanasana est la meilleure posture, grâce à elle, les courants de prana montent le long de sushumna, le feu digestif augmente, le ventre devient plat et le corps se libère de toute maladie » Hatha Yoga Pradipika 1.29*

*Alors « pratiquez et le reste viendra » Sri K Pattabhi Jois*

Namasté

Laurence et Florent

### I - La colonne vertébrale

#### 1. Définition

La colonne vertébrale, ou rachis, est une structure osseuse constituée de 33 vertèbres superposées les unes sur les autres.

Elle commence à la base du crâne et s'étend jusqu'au bassin.

Son rôle est de protéger la moelle épinière qui se trouve à l'intérieur et de soutenir la tête ainsi que le tronc.

#### 2. Anatomie de la colonne vertébrale

Les 33 vertèbres constituent cinq segments rachidiens.

##### a) Le rachis cervical

Constitué de 7 vertèbres cervical au niveau du cou.



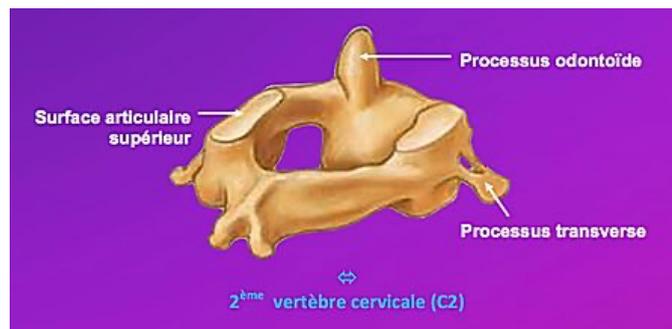
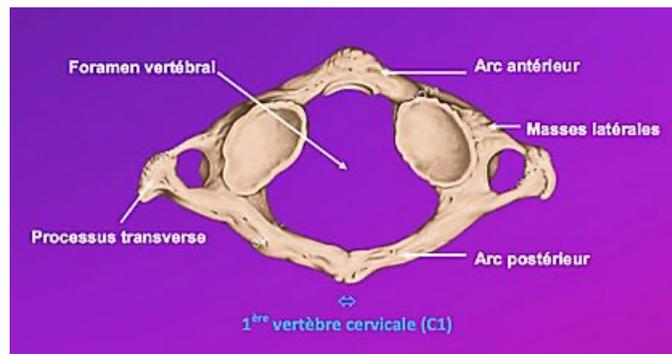
# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13

La partie la plus haute de la colonne cervicale est formée de deux vertèbres particulières l'atlas et l'axis.

L'atlas (C1) s'articule avec le crâne au niveau du trou occipital.

L'axis (C2) possède le processus odontoïde permettant le pivotement de l'atlas et les mouvements de rotation du crâne.



### b) Le rachis dorsal ou rachis thoracique

Douze vertèbres dorsales situées derrière le thorax. Sur ces vertèbres viennent s'articuler les côtes constituant le thorax.

### c) Le rachis lombaire

Cinq vertèbres lombaires forment le rachis lombaire.

### d) Sacrum

Cinq vertèbres soudées du sacrum constituent la face postérieure du bassin.

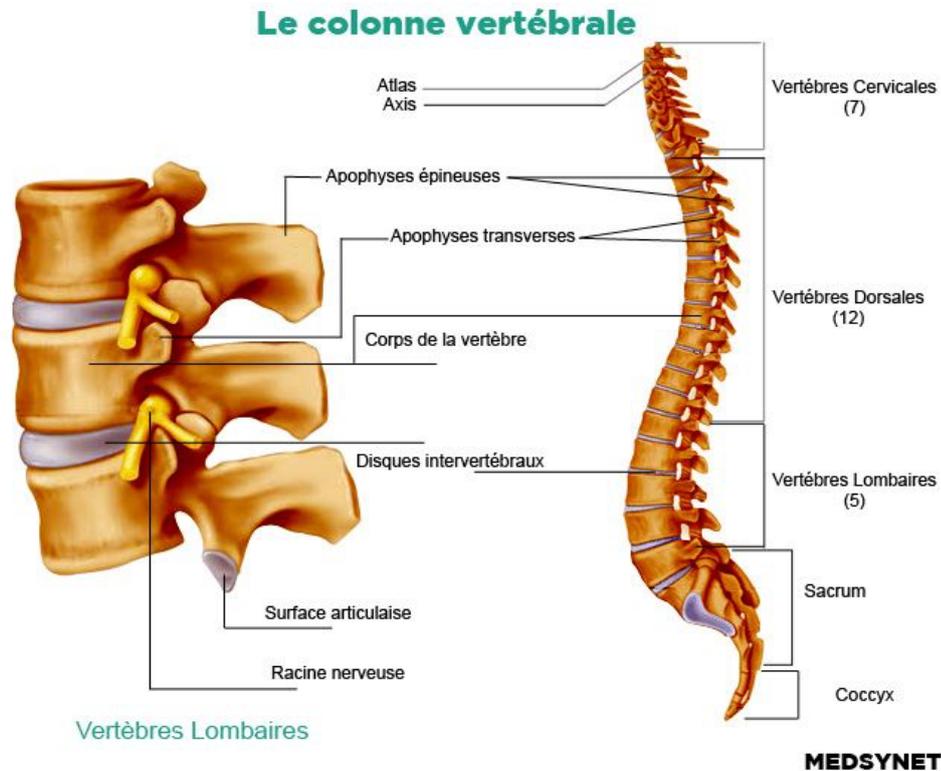
### e) Coccyx

Le coccyx est constitué de quatre vertèbres soudées.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13



### 3. Les différentes courbures de la colonne vertébrale

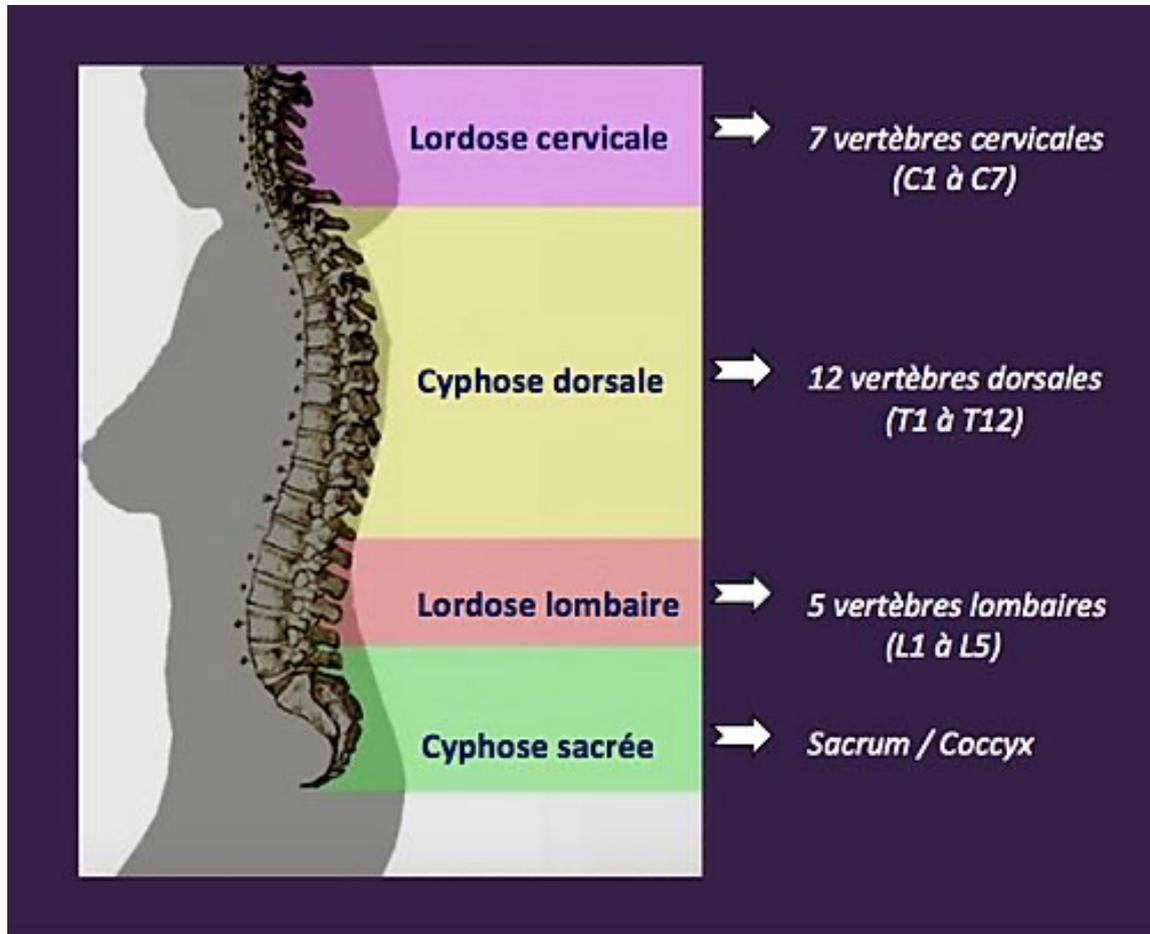
- Une courbure cervicale dont le creux regarde en arrière (lordose cervicale)
- Une courbure dorsale dont le creux regarde en avant (cyphose dorsale)
- Une courbure lombaire dont le creux regarde en arrière (lordose lombaire)

L'ensemble de ces courbures dessine un **S** majuscule mais inversé.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13



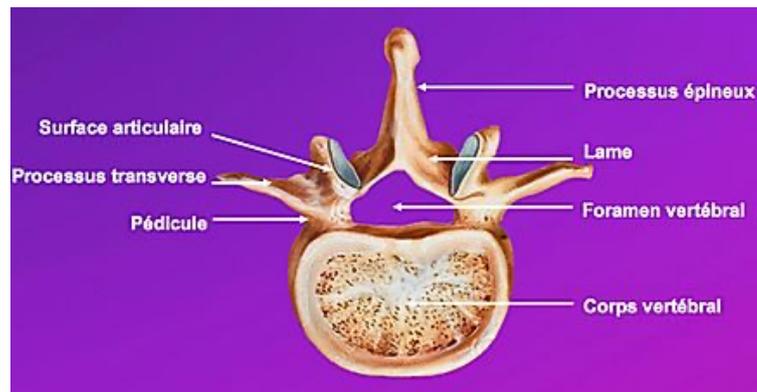
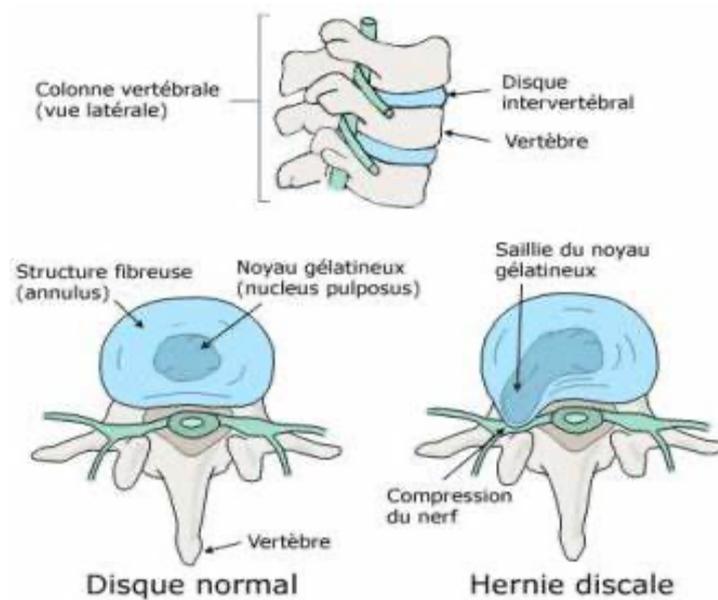
#### 4. Constitution des vertèbres

Entre chaque vertèbre (quand elles ne sont pas soudées) se trouve un disque constitué de cartilage de nature fibreuse et plutôt dense, entourant un noyau central de nature élastique appelé nucleus pulposus (noyau pulpeux).



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13



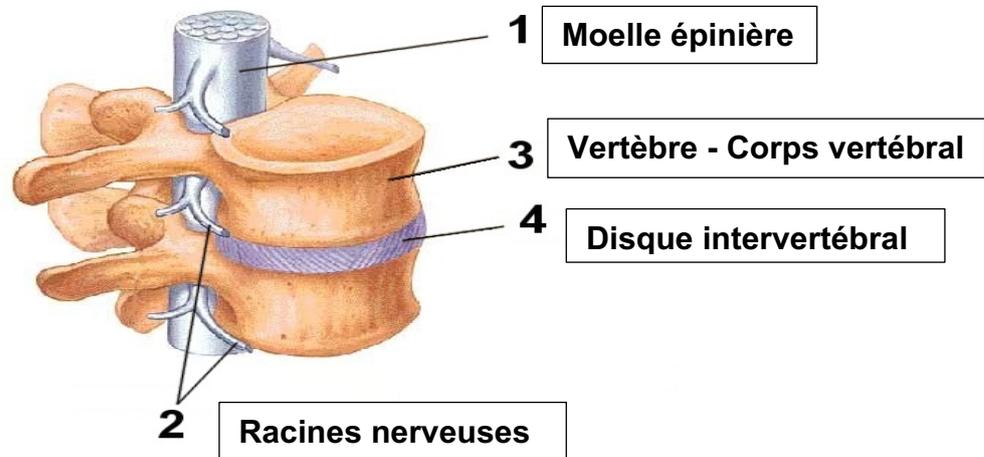
### 5. Rôle des disques intervertébraux

Les disques intervertébraux remplissent une fonction d'amortisseur et de transmission des pressions à chaque mouvement de la colonne vertébrale et surtout lors d'un effort important.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13



Il faut imaginer une vertèbre constituée d'un corps en forme de cylindre derrière lequel est soudé un anneau. Sur cet anneau il y a une pointe osseuse appelée apophyse épineuse. De part et d'autre de l'apophyse épineuse, soudées sur le même anneau se trouvent les apophyses transverses droite et gauche.

Les vertèbres sont superposées les unes sur les autres, les anneaux sont également empilés constituant un canal dans lequel se trouve la moelle épinière. Ce canal est appelé canal rachidien.

De ce canal, entre chaque vertèbre à droite et à gauche, derrière chaque disque intervertébral, partent des nerfs que l'on appelle des racines nerveuses. Ces racines nerveuses constituent le départ d'un long nerf en direction d'un organe, d'un membre, ou de toute autre partie de l'organisme.

Ces racines nerveuses vont transmettre des informations parvenant de l'extérieur vers le cerveau (nerfs sensitifs = transmetteur des sensations extérieures), mais donnent des ordres en provenance du cerveau aux différentes parties du corps (nerfs moteurs).



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13

Pour que les vertèbres soient maintenues entre elles de façon rigide et élastique et permettent les différents mouvements de la colonne vertébrale comme la flexion antérieure (se pencher en avant) la flexion latérale (se pencher sur les côtés), la flexion postérieure (se pencher en arrière), des ligaments solides et souples enveloppent en avant et en arrière l'ensemble du rachis.

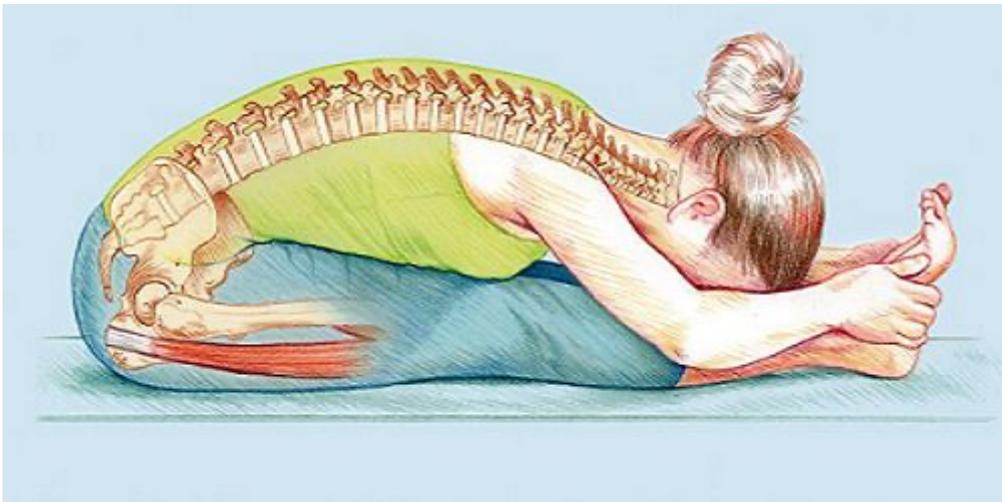
De nombreux muscles viennent s'attacher aux vertèbres, assurant leur stabilité et permettant la mobilité du rachis.

### **II – POSTURE DU MOIS PASCHIMOTANASANA – POSTURE DE LA PINCE ASSISE**

#### **APPELEE AUSSI POSTURE DE L'OUEST**

Paschim = derrière, après, ultérieurement, vers l'ouest

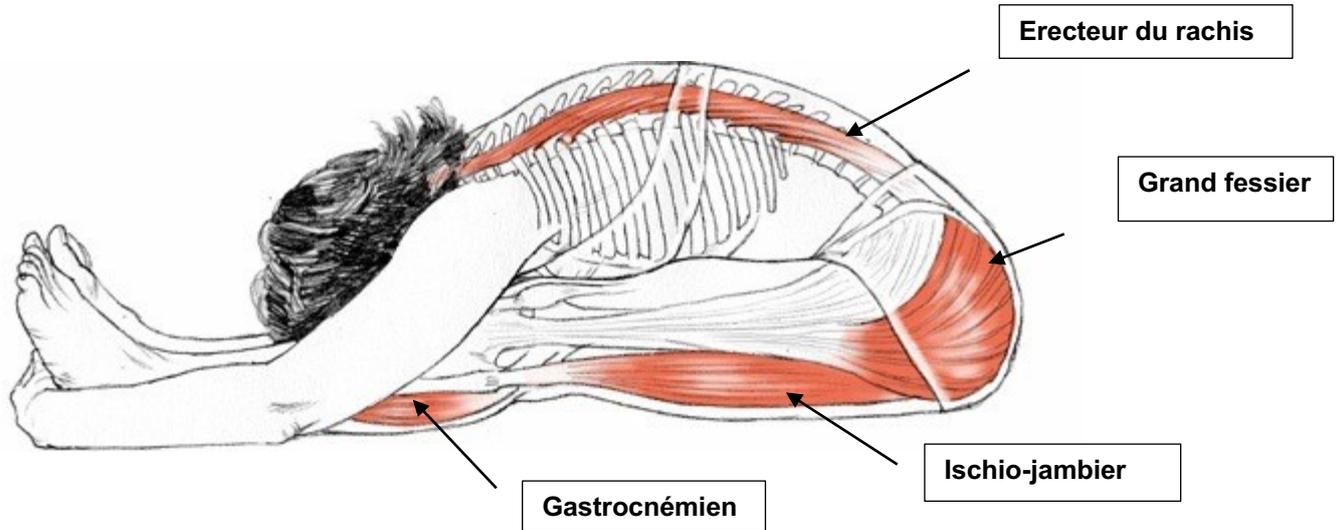
Uttan = étirement intense





# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13



D'après les sages indiens, le sommet de la tête est le Nord, le devant du corps, du front jusqu'aux orteils est l'Est ; la plante des pieds est le Sud et tout l'arrière du corps est l'Ouest. En Inde les points cardinaux ont une grande importance.

Flexion modérée de la colonne vertébrale tendant vers l'extension. Nutation : flexion, adduction et rotation médiale des hanches. Extension des genoux. Légère dorsiflexion des chevilles. Abduction et rotation latérale des omoplates. Flexion, légère rotation latérale et adduction des articulations scapulo-humérales. Extension des coudes. Légère pronation des avant-bras.

Le buste descend sur les cuisses sous l'action de la pesanteur.

Colonne vertébrale : Les extenseurs du rachis se contractent pour accroître la flexion des hanches.

Jambes : Les vastes et les articulaires du genou assurent l'extension des genoux.

Cette posture nécessite d'exercer un contrôle conscient afin d'aligner les orteils, les genoux et le cou correctement. Se laisser aller consciemment en permettant aux forces de la gravité de faire descendre la colonne vertébrale dans la posture. La capacité d'exercer simultanément contrôle et détachement peut se transposer dans la vie quotidienne ainsi que dans la pratique de la méditation.

### 1. Comment prendre la posture

1. Asseyez-vous, vos jambes bien droites et tendues devant vous.
2. Vos pieds doivent être collés et pointer en direction du plafond.
3. Votre dos doit être droit.
4. Essayez de déplacer la partie souple, la chair de vos fesses sur le côté pour vous asseoir directement sur vos os. Cela permettra de vous assurer que votre colonne vertébrale est bien droite.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13

5. Étirez vos bras au-dessus de votre tête bien haut vers le ciel (ou le plafond) et prenez une profonde inspiration en même temps. (les bras sont alignés avec les oreilles)
6. Pendant que vous levez les bras en l'air, étirez toute la colonne vertébrale vers le haut.
7. Penchez-vous lentement vers l'avant en faisant partir le mouvement des hanches et non du dos, tout en expirant. Continuez d'étirer votre dos autant que possible (conservez votre dos droit), et faites descendre vos mains jusqu'à toucher vos pieds sans plier les genoux. Tournez les cuisses vers l'intérieur, les ischions (os des fesses) vers l'arrière. Baissez vos épaules vers le bassin et montez le sternum vers le menton. Les orteils sont orientés en direction des genoux.
8. Idéalement, si vous arrivez à atteindre vos pieds, vos index devraient s'enrouler autour de vos gros orteils et vos pouces devraient reposer dessus. Levez la tête et soulevez la poitrine.
9. Si vous n'arrivez pas à atteindre vos pieds, laissez vos mains reposer sur vos tibias, ou sur vos cuisses. Vous pouvez également les laisser « pendre » sur le côté des jambes si vous trouvez que c'est plus confortable. Vous pouvez utiliser une sangle sous les plantes des pieds autour des métatarses (os sous les orteils), tirez sur la sangle pour avancer davantage les hanches. Poussez l'intérieur des pieds contre la sangle en tendant et en contractant les cuisses.
10. Essayez de garder le dos aussi droit que possible, même pendant que vous vous penchez en avant. (Dos, cou, tête bien alignés). Assurez-vous de garder vos pieds collés et pointant vers le haut.
11. Une fois que vous avez réussi à prendre cette position, vous pouvez tirer doucement avec vos bras pour rapprocher votre tête de vos pieds et étirer la colonne vertébrale et l'arrière des jambes encore plus.
12. Les premières fois, contentez-vous de tenir cette position pendant 30 secondes, puis peu à peu augmentez la durée jusqu'à pouvoir la tenir 5 minutes.
13. Pendant que vous tenez la pose, essayez de relaxer les épaules et les hanches.
14. Continuez de bien respirer. Pendant que vous inspirez, votre abdomen devrait s'approcher de vos cuisses, votre poitrine de vos genoux et votre tête, de vos pieds. Expirez longuement.
15. Lorsque vous êtes prêt à sortir de cette position, inspirez et étirez vos bras pour que vos mains aillent plus loin que vos pieds. Ensuite, relevez lentement le torse en étirant les bras et le dos vers le haut. Assurez-vous que votre dos reste bien droit. Baissez vos épaules. Ensuite, expirez et vous pouvez relâcher lentement vos bras et vous détendre.

### **2. Précautions à prendre**

Ne pas pratiquer si vous souffrez

- De diarrhée,
- D'une blessure au dos, quelle qu'elle soit.
- Si vous avez eu une opération chirurgicale au niveau de l'abdomen.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13

### 3. Conseils pour prendre la posture

Au départ, vous n'arriverez peut-être pas à vous plier complètement et à toucher vos jambes ou vos pieds avec votre tête. Ne forcez pas, restez dans une posture confortable.

Vous pouvez vous asseoir sur un coussin ou une brique de yoga. Cela permettra de surélever votre pelvis et vous pourrez ainsi vous pencher au niveau des hanches plutôt que de la taille.

Pour rendre la posture plus aisée vous pouvez vous asseoir sur le sol plus souvent. Cela vous permettra d'assouplir les articulations et les muscles des cuisses qui sont souvent tendus parce qu'on a l'habitude de toujours s'asseoir sur des chaises ou des fauteuils.

Ne penchez pas la tête, la tête reste dans l'axe de votre colonne vertébrale. Dos, cou, tête restent alignés.

N'arrondissez pas le dos.

Attention à vos pieds. Ne les relâchez pas. Ils ne doivent pas être séparés et vos orteils doivent rester orientés vers vos genoux.

### 4. Quitter la posture

Redressez-vous en inspirant. Etirez vos bras paumes de mains vers l'avant puis vers le ciel. Grandissez votre colonne vertébrale descendez en expirant vos mains derrière vos fesses (environ 30 cm derrière), paumes de mains à plat sur votre tapis et pratiquez ensuite le plan incliné. Poussez le bassin, les hanches aussi haut que possible vers le ciel sur l'inspiration vos plantes de pieds s'allongent et s'étirent au sol et expirez déposer vos hanches et vos jambes sur le sol.

### 5. Bienfaits pour le corps

- Etire tous les muscles de l'arrière du corps, du haut de la tête jusqu'aux talons.
- Fait contracter les muscles de la partie antérieure du corps.
- Permet d'être plus souple au niveau de la colonne vertébrale, des hanches et des cuisses.
- La pression exercée sur le thorax et l'abdomen aide à améliorer la respiration et la fonction des glandes abdominales.
- Raffermit tous les organes des régions abdominales et pelviennes en les stimulant. Comme par exemple le foie, le pancréas, les reins, la rate et les intestins, et



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°13

---

améliore par conséquent leur fonctionnement. Régule les problèmes de foie. Elimine les troubles des reins. Soulage la constipation.

- Détend les muscles dorsaux.
- Soulage le cœur, diminue la tension artérielle.
- Calme et apaise l'ensemble du système nerveux. Soulage le stress
- Régénère le cerveau. Soulage les maux de tête.
- Favorise la circulation sanguine dans la zone de la colonne vertébrale et aide à tonifier les nerfs.
- Aide à avoir un meilleur alignement de la colonne vertébrale.
- Brûle les dépôts de graisses dans l'abdomen, les hanches et les cuisses.
- Active l'énergie vitale appelée kundalini.
- Calme le mental, l'esprit, élimine les émotions négatives telles que la colère, l'anxiété et l'irritabilité.
- Aide à régler le cycle menstruel en stimulant la circulation sanguine en direction du plancher pelvien. Diminue les problèmes et troubles menstruels. Soulage la douleur et les crampes dues aux règles.
- Facilite à se débarrasser de l'encombrement ou la sensation de congestion dans cette zone du corps.
- Bon stabilisateur de l'humeur pour réguler les sautes d'humeur en apaisant les émotions.
- Diminue le diabète.
- Très bon exercice en cas de bronchite.