



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16

I. ACTUALITES :

Nous renouvelons nos vœux de bonne et heureuse année à vous tous, lecteurs de la newsletter et adhérents de l'Association. Nous vous souhaitons la santé et l'accomplissement de vos projets, aussi bien pour vous-même que pour vos proches. Nous vous souhaitons de belles séances de yoga, tous ces moments qui vous permettent de lâcher-prise et de vous retrouver.

Ce mois-ci, Laurence vous propose de découvrir l'incroyable complexité de votre pied. La posture proposée est Sukhasana (Posture facile), oui c'est son nom ! Sukhasana vous permettra d'ouvrir votre bassin et de renforcer la colonne vertébrale.

« 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

Portez-vous bien.
Namasté,

Laurence et Florent

II. LE PIED : UNE LIAISON ENTRE LA TERRE ET NOTRE CORPS

Le pied est la partie terminale du membre inférieur. Il est relié à la jambe par l'articulation de la cheville. Il supporte le poids du corps en station debout, il permet la locomotion et de rester en équilibre.

Premier élément au contact avec le sol — en position anatomique —, le pied est indispensable à la tenue de la station debout : il permet d'assurer la marche. Il permet à l'homme de tenir « droit » sur ses deux jambes,

Lors de la marche, le pied joue également un rôle d'amortisseur, en se propulsant en avant, afin d'effectuer chaque pas. Lorsqu'il touche le sol, l'organe s'allonge de plusieurs centimètres.

Le pied adulte comprend :

- 26 os (soit pour les deux pieds, le quart de ceux composant l'ensemble du squelette humain).
 - 7 os du tarse qui forment la moitié postérieure du pied. On y trouve par exemple l'os du talon, le calcaneum.
 - 5 os métatarsiens, qui forment la plante du pied.

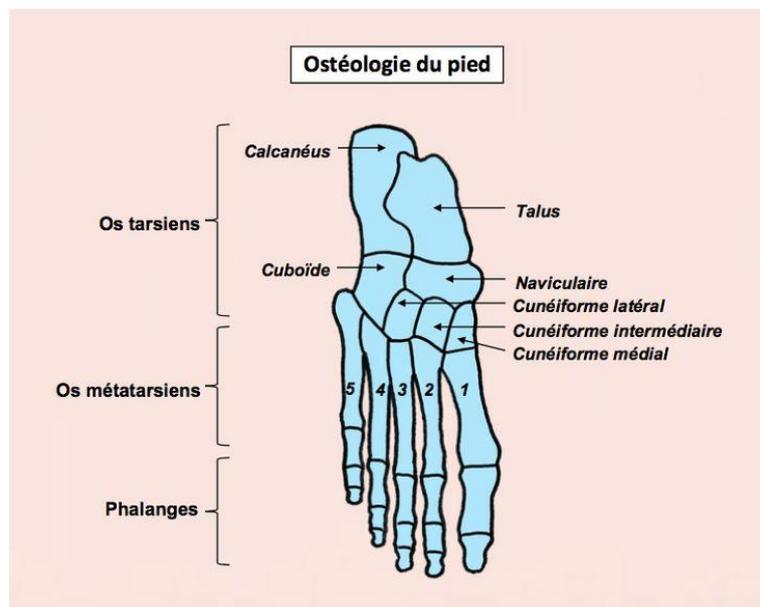


YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16

- 14 phalanges qui composent les orteils (ou doigts de pied). Chaque orteil possède trois phalanges, comme les doigts, à l'exception du gros orteil qui en comporte seulement deux.
- 16 articulations,
- 107 ligaments assurant leur protection et limitant la mobilité,
- 20 muscles qui permettent leur mouvement.
- 7200 terminaisons nerveuses (dans chaque pied).
- Une face supérieure = dos
- Une face inférieure = ou plante ;
- Une extrémité antérieure = distale qui comporte cinq orteils
- Une extrémité postérieure = proximale comporte une partie postérieure en forme de pointe appelée talon.
- Un bord latéral
- Un bord médial.

1. Anatomie du pied



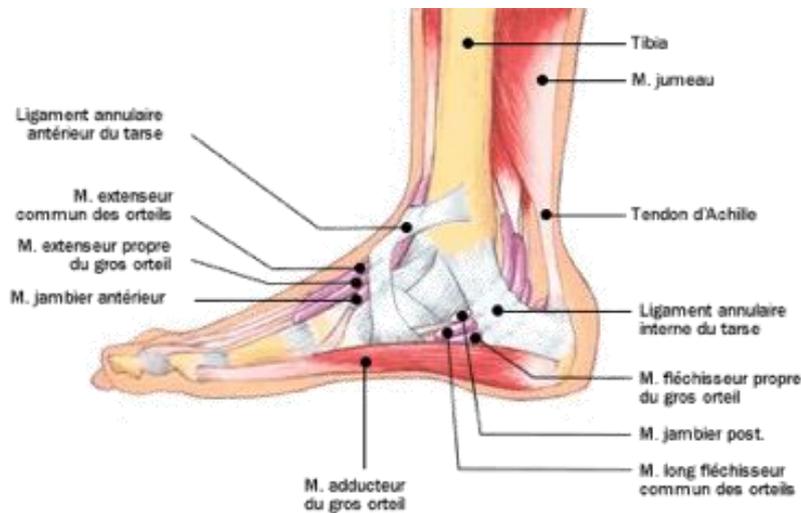
Le pied adulte peut être divisé en deux zones :

- L'avant-pied, composé des phalanges et du métatarse
- L'arrière-pied, représenté par le tarse.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16



- Le tarse, dont les os comprennent :
 - Le calcanéum, qui compose le talon,
 - L'astragale sur laquelle s'appuient les os de la jambe (tibia, fibula),
 - Les os cunéiformes,
 - Le scaphoïde.
- Le métatarse (composé de 5 os),
- Les phalanges : os des orteils.

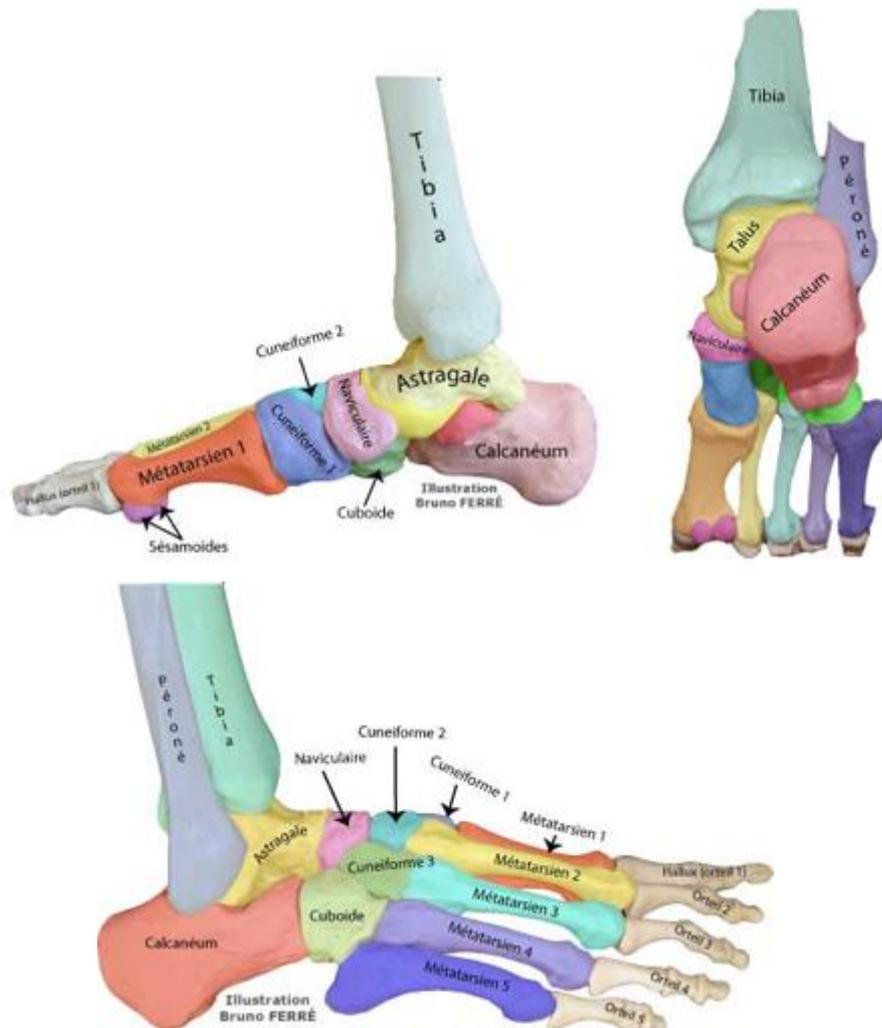


YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16



À noter : le tarse et le métatarse s'assemblent pour former la voûte plantaire.



2. Autres composants : glandes sudoripares et terminaisons nerveuses

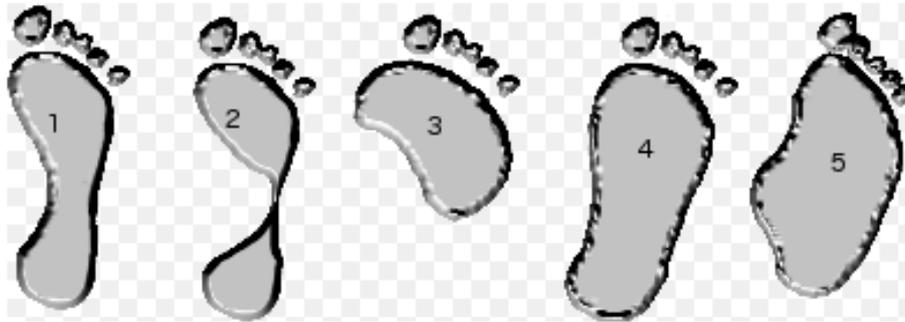
Le pied est une zone richement vascularisée.

- Il compte de nombreuses terminaisons nerveuses, ce qui peut expliquer l'extrême sensibilité au toucher.
- Le pied est également un des endroits du corps qui contient le plus de glandes sudoripares. Il va donc être sensible aux variations de température et sécréter de la sueur en quantité importante.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16

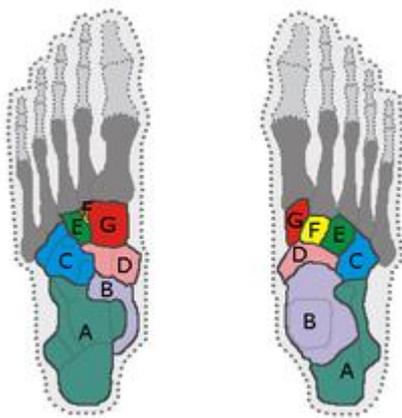


Forme d'empreinte de pied : normal (1) ; creux (2) ; pied bot varus équin (3) ; pied plat (4) ; pied bot talus valgus (5).

3. Problème d'anatomie du pied : douleurs, lésions, etc.

Des troubles de la marche pourront être engendrés par :

- Des douleurs diffuses de plus ou moins grande intensité,
- Des pertes de sensibilité,
- Des problèmes circulatoires, etc.



Les os du pied, vues inférieure (à gauche) et supérieure (à droite) ; A : calcanéus ; B : talus ; C : cuboïde ; D : naviculaire ; E, F et G : cunéiformes ; en gris foncé, les métatarsiens ; en gris clair, les phalanges

4. Les articulations du pied

Les articulations du pied sont toutes synoviales, à l'exception de l'articulation cuboïdo-naviculaire, qui est une syndesmose.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16

- Face plantaire



Plante de pied gauche en appui

La plante du pied est une région particulière, elle supporte le poids du corps, essentiellement réparti sur la partie postérieure du calcaneus et les têtes des métatarsiens.

- Arche du pied

La face plantaire est relativement creuse, ce qui est dû au fait que le squelette du pied est organisé en forme d'arche à concavité inférieure. On décrit ainsi trois arches : longitudinale médiale et latérale, et transverse.

- L'arche longitudinale médiale est la plus importante en termes de longueur et de courbure ; elle est constituée, d'arrière en avant, du calcaneus, du talus, de l'os naviculaire, des os cunéiformes et des trois premiers métatarsiens.
- L'arche longitudinale latérale est beaucoup moins prononcée ; elle est constituée du calcaneus, de l'os cuboïde et des deux derniers métatarsiens.
- L'arche transverse est constituée des os cunéiformes, de l'os cuboïde et de la base des métatarsiens.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16

Cette disposition en arche est rendue possible par l'aponévrose plantaire qui est une bande de tissu conjonctif dense étendue de la partie postérieure du calcaneus aux têtes des métatarsiens. Y participent également les ligaments du pied, ainsi que les muscles et les tendons de la face plantaire.

5. Le pied en lien avec les postures :

Chaque posture exécutée en yoga sollicite énormément nos pieds et nos mains et il est très important de ressentir l'énergie qui traverse notre corps jusqu'au bout de nos doigts et de nos orteils. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si le yoga se pratique pieds nus.

On dit souvent que les pieds des yogis sont des fleurs de lotus en référence à la première ligne de l'invocation à Patanjali : « Vande gurunam caranaravinde » qui signifie : « je prie aux pieds de lotus du maître suprême » cela peut s'expliquer : nous faisons notre premier pas grâce à nos pieds et ce premier pas nous relie à nos vraies fondations.

Je vous suggère une posture de yoga pour écarter les orteils de vos pieds : Utthita Anguli Sukhasana (Utthita = levé, étiré, tendu ; Anguli = doigts, orteils ; Sukha = facile, aisé).

- Les points d'appui pour les postures de yoga debout :

Voilà pourquoi le yoga se pratique pieds nus (afin d'optimiser les captations sensorielles) et le plus possible les yeux fermés (afin d'amplifier les perceptions).

Debout, la répartition du poids du corps entre 6 points d'appui garantit une construction juste de la posture. Ces 6 points d'appui se répartissent entre les 2 pieds. Dans chaque pied, 3 points : base du gros orteil, base du petit orteil et milieu du talon. Le poids du corps doit porter autant sur la partie arrière du pied que sur la partie avant.

La qualité de l'attention portée sur ces points permet d'identifier d'éventuels "défauts" d'appui comme l'affaissement de la voûte plantaire.

- Les conséquences d'appuis déséquilibrés

Les écarts vis-à-vis d'une position optimale des appuis sur le sol peuvent générer douleurs et autres problèmes physiologiques.

Une mauvaise posture peut irriter un nerf, sur-solliciter un muscle, une articulation, un tendon, causer migraines, vertiges, douleurs cervicales, et lombaires.

Chaque corps est différent et possède sa propre "plasticité", la douleur se déclarant à des stades différents selon les personnes, mais aussi selon leur âge et leur état émotionnel.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16

- Mobiliser les pieds et en prendre soin

Le pratiquant de yoga pourra fournir d'importants efforts pour modifier ses appuis, le temps que la musculature se rééquilibre. Le corps va progressivement intégrer la position juste des pieds.

Pour muscler et nourrir un pied, cela se passe comme pour le reste du corps : il faut le mobiliser dans toutes ses dimensions spatiales. D'abord, laissez vos pieds nus le plus longtemps possible dans la journée. Un exercice d'échauffement consiste à mobiliser tous les orteils, comme si vous peigniez le sol. D'ailleurs le mot "pinceau" désigne en argot les pieds, en référence au peintre du 19e siècle Louis Ducornet, né sans bras et sans fémur, qui peignait avec son pied. Certaines postures debout se placent en équilibre sur les orteils. Les postures assises et sur le dos se placent souvent en allongeant l'arrière de la jambe, en poussant dans les talons et en ramenant les orteils vers soi.

III. POSTURE DU MOIS : SUKHASANA (POSTURE FACILE) ET SA VARIATION UTTHITA ANGULI SUKHASANA (POSTURE DE FLEXION AVANT ÉTIREMENT DES ORTEILS)

Utthita = étirement

Anguli = doigts,orteils

Sukhasana = posture assise facile

Pour prendre cette posture il faut s'installer d'abord en Sukhasana

1. Commencez par vous asseoir dans la posture du bâton (Dandasana) assis jambes tendues devant vous. Pousser les talons vers l'avant les orteils flex.
2. Pliez vos genoux et croiser les jambes vers l'intérieur, ramenez vos pieds sous chaque genou. Laissez un espace entre les pieds et l'aine. Pliez les deux pieds en les gardant sous les genoux. Restez actif dans le bassin. Observez les fléchisseurs de vos hanches et la hauteur de vos genoux en conjonction avec vos hanches. Si vos genoux sont plus hauts que vos hanches asseyez-vous sur une couverture ou une brique pour permettre aux fléchisseurs de la hanche de se libérer vers le sol.
3. Laissez les pieds se détendre et tomber, ouverts, plantes de pieds vers le ciel autant que possible.
4. Observez comment vos cuisses et vos tibias forment un triangle.
5. Tirez la chair des fesses pour placer fermement vos deux ischions dans le support ou sur le sol.
6. Allonger la colonne vertébrale, montez le sternum ventre et gorge souples et détendus.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16

7. Alignez l'arrière de la tête avec le coccyx.
8. Placez vos mains sur vos genoux.
9. Gardez le regard vers le bout du nez ou les yeux fermés

Vous êtes dans la posture facile : SUKHASANA

- **Bienfaits physiques** : Étire la colonne vertébrale, les genoux et les chevilles tout en ouvrant les hanches, le bassin. Renforce la colonne vertébrale. Encourage la mise à la terre et un sens naturel de la facilité.
- **Avantages thérapeutiques** : Élimine le stress, l'anxiété et la fatigue mentale. Calme le cerveau. Encourage le calme intérieur et le bonheur.
- **Limitations** : à éviter si vous souffrez de douleur chronique, d'inflammation, d'une blessure récente à la hanche ou au genou ou d'une hernie discale.
- **Conseils** : Si vos hanches sont très serrées, vous pouvez utiliser plusieurs couvertures pliées ou une chaise : assis avec les deux pieds au sol, amenez un pied sur le genou opposé dans une position de jambe à demi croisée et maintenez-le pendant 10 à 12 respirations. Répétez avec l'autre jambe.
- Si votre dos s'effondre, asseyez-vous contre un mur. Vous pouvez également caler un bloc entre les omoplates et le mur.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16



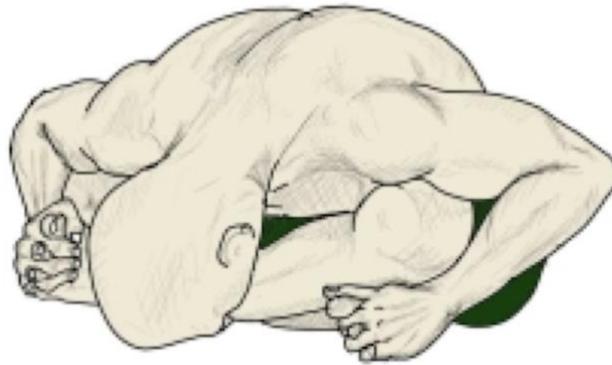
Remarque : bien que son nom soit « posture facile », elle peut être plus compliquée à pratiquer qu'on ne le croit. C'est en fait la posture pour méditer. Le but de la pratique des asanas dans le yoga est d'apporter force, souplesse et discipline au corps afin que vous puissiez tenir confortablement une posture « simple » comme celle-ci pendant de longues périodes.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°16

Utthita Anguli Sukhasana est considérée comme une posture de yoga d'échauffement pour préparer le corps à des postures de yoga.
Utthita Anguli Sukhasana implique une flexion avant.



1. Asseyez-vous en position assise facile et confortable la jambe gauche devant la jambe droite. Penchez-vous en avant utilisez votre main droite si nécessaire pour vous aider à passer les doigts de votre main gauche entre les orteils de votre pied droit. Faites glisser les doigts aussi profondément que possible à l'intérieur.
2. Puis entrelacez les doigts de votre main droite entre les orteils de votre pied gauche. Maintenez serrez doucement tous les orteils.
3. Fléchissez les talons des pieds, penchez-vous vers l'avant et laissez les coudes avancer, comme des ailes sur les côtés du corps. Sur une expiration, allongez le haut du corps vers l'avant pour amener le front au sol. Restez pendant 10 respirations, en gardant les deux ischions assis sur le sol.
4. Inspirez pour remonter et relâchez les mains. Croisez les jambes dans l'autre sens et répétez de l'autre côté.

Regard : Les yeux fermés ou regard vers le bout du nez.

Contre posture : Posture de l'enfant = Balasana

Conseils : Si vous avez des difficultés à entrelacer vos doigts entre vos orteils, enroulez simplement les doigts autour des orteils et pressez-les

Bienfaits : Allonge, assouplis les articulations des orteils