



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°14

### **ACTUALITES :**

Les mesures sanitaires de restriction sont progressivement levées. Ainsi, le couvre-feu devrait débuter à 21 h à partir du 19 Mai. Dans cette perspective, nous avons sollicité les mairies de Vineuil Saint Firmin et d'Avilly Saint Léonard pour être autorisés à pratiquer le Yoga en extérieur et sans limite de participants.

Les municipalités nous ont répondu favorablement. C'est pourquoi, en fonction de la météo, nous proposerons l'organisation suivante :

### **Cours Adultes :**

Les Mardis et Jeudis de 19H15 à 20H45 sur le terrain de football de Vineuil Saint Firmin

Les Mercredis de 19H15 à 20H45 sur le terrain de football d'Avilly Saint Léonard

### **Cours Enfants :**

Les Vendredis de 18H30 à 19H30 sur le terrain de football de Vineuil Saint Firmin.

Ces cours en extérieur sont ouverts à tous les inscrits quel que soit leur lieu de pratique : Vineuil, Avilly ou Chantilly.

En cas de mauvaise météo, vous serez informés le jour même de l'annulation du cours en extérieur.

Pas de courriel d'annulation du cours en extérieur = Cours Maintenu.

En cas d'annulation, le cours Zoom viendra alors en remplacement aux horaires habituels que vous connaissez bien :

Mardi et Mercredi : 19H00.

Jeudi : 20H00

Vendredi (Enfants) : 18H30.

Nous espérons pouvoir reprendre les cours en salle à partir du 9 Juin.

La posture de Mai est Jathara Parivartanasana (torsion en position couchée). Cet Asana permet d'échauffer et de détendre le dos après une longue journée de travail. Elle permet un échauffement en douceur de la colonne vertébrale.

*"Le yoga nous enseigne à guérir ce qui n'a pas besoin d'être enduré, et à endurer ce qui ne peut pas être guérit"*

*B.K.S Iyengar*

Namasté



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°14

Laurence et Florent

### I – Les fascias

La connaissance anatomique des fascias nous invite à changer de regard sur la pratique des asanas. La pratique se réoriente et devient moins musculaire et statique, mais plus intégrative et dynamique.

#### 1. Fonctions et rôles

Les fascias sont des tissus conjonctifs présents dans le corps humain. Ils forment une matrice qui sert de support à tout l'organisme. Les fascias entourent tous les organes, les muscles, les os et les fibres nerveuses. Ainsi, les fascias :

- a) Influencent les mouvements, la circulation sanguine, l'équilibre hormonal, l'humeur, les réactions émotionnelles, les tensions des muscles et par conséquent le comportement.
- b) S'adaptent à toutes nos actions et nos réactions. Reflète notre état général, corporel et émotionnel.
- c) Sont le lieu où se logent nos mémoires émotionnelles depuis notre naissance.
- d) Induisent le système de communication du corps avec le système nerveux et fluïdique. Il communique les informations à la vitesse du son dans l'eau. En intégrant ses qualités de reliance, de résilience et d'espace dynamique, le corps redevient alors un espace de résonance, un lieu de communication des différentes structures entre elles, de différents systèmes.
- e) Relient les muscles au squelette.
- f) Sont responsables de la transmission de l'énergie, de la tension et du relâchement, ainsi que du degré de l'extension lors de chaque mouvement.
- g) Approvisionnent les organes, car tous les vaisseaux, telles les artères, les veines, le système lymphatique, mais aussi les nerfs, passent par les structures des fascias.
- h) Sont importants pour la perception de son corps
- i) Sont régulateurs de l'échange thermique
- j) Ont une fonction séparatrice : ils se chargent de séparer les muscles des organes et les tissus des os. Ils préviennent également du frottement entre chaque muscle.
- k) Sont vecteurs de force : Ils se chargent de transporter la force d'un muscle à un autre
- l) Sont une économie de force : ils sauvegardent la force des muscles et peuvent la libérer si besoin, avec un effet « ressort ».
- m) Ont une fonction de transport et de ravitaillement : ils acheminent le liquide lymphatique jusqu'aux ganglions lymphatiques.
- n) Développent la Fonction protectrice : ils prennent soin de chaque organe et muscle.
- o) Encouragent la défense immunitaire : faisant partie du système tissulaire conjonctif, ils protègent des corps étrangers.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°14

- p) Permettent la fonction conservatrice : les fascias sont une bonne réserve d'eau.
- q) Ont une fonction de communication : ils établissent la communication entre les nerfs et les vaisseaux.
- r) Permettent le mouvement : ils participent au mouvement et à l'agilité corporelle.
- s) Sont un organe du 6<sup>e</sup> sens : Ils réagissent aux réactions mécaniques et chimiques et les transmettent au cerveau.
- t) Développent une fonction d'amortisseur : chaque membrane fibreuse absorbe les chocs et équilibre les forces.
- u) Influencent notre bien-être physique et mental.

## 2. Constitution des fascias

- a) **Le collagène** : protéines qui confèrent aux tissus une résistance mécanique à l'étirement. Contrairement à l'élastine, le collagène est inextensible.
- b) **L'élastine** : protéine du corps, également présente dans les tissus conjonctifs, aide le corps à reprendre sa forme après une contraction ou une expansion. Le nom illustre bien le rôle principal de l'élastine dans l'organisme, celui de rendre les tissus élastiques. L'élastine est également la protéine qui tapisse les vaisseaux sanguins et les artères, leur permettant de s'adapter aux variations de pression artérielle tout au long de la journée. Il en va de même pour les poumons, la vessie et le cartilage élastique. Les plus grands ennemis de l'élastine sont l'exposition au soleil, le tabac, les changements de poids, les conditions météorologiques difficiles, la déshydratation, le manque de sommeil, le stress.

Tableau de comparaison

Collagène	Élastine
Protéine présente dans les tissus conjonctifs, la peau, les muscles, les os, les vaisseaux sanguins, les cornées	Protéine trouvée dans les tissus conjonctifs
Donne la structure et la force du corps	Rend la peau et les organes élastiques
Très abondant, représentant 25 à 30% de la teneur en protéines du corps	Moins abondant dans le corps
Produit tout au long de la vie, jusqu'au début du processus de vieillissement	Principalement produit dans l'utérus et n'est plus produit après la puberté
Affecté par la lumière du soleil, le tabagisme, les maladies auto-immunes et une consommation élevée de sucre	Affecté par l'exposition au soleil, le tabac, Les changements de poids, Les conditions météorologiques difficiles, la déshydratation, le manque de sommeil, le stress
Aide à guérir les blessures	Aide les organes de pompage à se contracter et à se dilater



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°14

- c) **Eau** : le fascia est composé de 68% d'eau. Hydraté et entretenu le fascia est fluide, dynamique, réactif. Des fascias en bonne santé sont texturés comme du gel, humides, moelleux, glissants et retenant l'eau comme une éponge. Plus la concentration en eau est importante, plus les fascias ont une texture gélatineuse.

### 3. Différents types de fascias

- a) Fascia superficiel (tissu conjonctif-cutané) constitue la couche profonde de la peau. Ils font partie du tissu sous-cutané. Ils relient les organes et tissus, enveloppent les vaisseaux sanguins, nerfs, glandes. Ils conservent l'eau et la graisse.
- b) Fascia profond, lame fibreuse sur laquelle repose le fascia superficiel et qui sépare les muscles superficiels du tissu sous-cutané. Ce sont les fascias les plus épais de tous. Ils soutiennent les muscles, l'ossature et les articulations. Les fascias profonds réagissent aux stimuli provoqués par les émotions et sont surnommés l'organe du 6<sup>e</sup> sens.
- c) Fascias internes, comblent les espaces entre divers organes
- d) Fascias viscéraux correspondent à la tunique externe de certains viscères. Ils maintiennent chaque organe en les entourant d'un tissu protecteur.

Tout ce réseau de fascias enveloppe chaque partie du corps, du système nerveux aux organes. Sans les fascias, nous ne pourrions pas bouger.

### 4. Causes des douleurs

L'immobilité : augmente la production de collagène, une réduction de la capacité de glissement des couches de tissu facial.

La déshydratation : les tissus ne glissent plus les uns sur les autres, les fascias et les muscles ne jouent plus leur rôle d'amortisseurs, leurs qualités élastiques et de rebond sont altérées. Les fonctions neurologiques sont également touchées, on perd la capacité à rebondir. Des compensations s'installent et déclenchent des douleurs diffuses, des blessures. Le système nerveux végétatif travaille plus pour nous soutenir, nous stabiliser, nous protéger.

Lors d'un stress, les fascias se rétractent, se crispent et s'immobilisent. Cette réaction d'adaptation est en principe réversible, il est fréquent que des tensions s'installent et perturbent l'équilibre général de l'organisme.

#### 4.1. Conséquences de fascias liés



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°14

Si les fascias ne peuvent pas accomplir leur rôle correctement, cela aura un impact sur tout le corps. Les muscles, les tendons, les organes, les articulations perdent en flexibilité. Des problèmes comme les maux de dos, d'épaules, d'articulations ou même des inflammations sont courants.

### 4.2. Conséquences sur la musculature

Il n'y a pas que les muscles qui permettent de bouger. Les fascias jouent également un grand rôle dans la mobilité. Si les fascias sont trop rigides, le corps sera moins souple et plus sujet aux blessures

### 4.3. Conséquences sur les organes.

Les fascias qui enveloppent les organes peuvent les « piéger » s'ils sont trop rigides. La circulation sanguine dans les vaisseaux n'est pas fluide, ce qui affecte la communication entre les cellules et le cerveau. Il peut également y avoir des douleurs physiques.

Le système lymphatique peut être perturbé avec des sensations de jambes lourdes, des yeux gonflés, etc. Les organes seront moins bien entretenus. Les agents polluants présents dans l'organisme ne seront pas correctement filtrés. À long terme, cela entraînera des problèmes cardiaques, respiratoires et digestifs.

En raison d'un manque d'eau, d'entraînement régulier ou d'une alimentation mal équilibrée, les fascias peuvent être perturbés et provoquer des douleurs, voire un manque de souplesse. Raison de plus pour prendre soin de son corps !

## 5. Yoga et fascias

L'alternance des styles de yoga varie les bienfaits sur les fascias.

Le maintien des positions lors de la pratique du yoga libère les voies énergétiques bloquées, étire les muscles et le tissu conjonctif situé en profondeur.

## 6. Prendre soin des fascias

Une alimentation saine, une hydratation suffisante, quelques séances de relâchement restaurent les fascias.

Des fascias en bonne santé sont élastiques, mobiles et très humides, car ils contiennent beaucoup d'eau. S'ils ne sont pas souples, ils ne sont pas seulement douloureux, ils peuvent également provoquer des tensions et augmenter le risque de blessure.

Il peut y avoir plusieurs causes pour le manque de souplesse des fascias : leur souplesse va beaucoup jouer avec l'âge. Si la teneur en eau diminue, l'élasticité va également diminuer. C'est souvent le manque d'eau qui amène les fascias à coller.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°14

Une mauvaise posture ou le manque d'exercice peuvent également être la cause de fascias rigides. Rester assis trop longtemps par exemple empêche une bonne circulation lymphatique.

Un stress continu et le manque de sommeil peuvent également perturber les hormones, ce qui va encore plus crispier les fascias. Une mauvaise alimentation conduisant à un déséquilibre acido-basique peut aussi changer la qualité des fascias. Leur tissu devient gélatineux. Il y a un dépôt de déchet et les fonctions de mouvement sont perturbées. Conséquence : les fascias s'agglutinent.

### 6.1. Entraînement des fascias & exercices

En cas de fascias douloureux, il existe plusieurs astuces pour soulager la douleur. Une pratique régulière du yoga permettra une meilleure mobilité et réduira le risque de douleurs musculaires.

Les fascias s'adaptent à la force demandée, aux charges utilisées et aux exercices effectués. Pratiquer différents types de yoga permettra d'éviter le durcissement des fascias et de maintenir leur souplesse. L'entraînement des fascias prend du temps. Contrairement aux muscles, les fascias demandent du temps pour s'adapter au stress physique. Avec un entraînement régulier, leurs tissus changeront progressivement et un nouveau réseau de fascias sera construit. Cela peut durer plusieurs mois, alors patience !

### 6.2. L'influence de l'alimentation & astuces

- Le yoga associé à une alimentation équilibrée permettra d'éviter d'avoir des fascias agglomérés et rigides.

Choisir des aliments simples (salade, légumes, fruits, noix de coco, tisanes) qui fourniront tous les nutriments nécessaires. Ces aliments permettront également la régénération des fascias et permettront d'avoir un équilibre acido-basique.

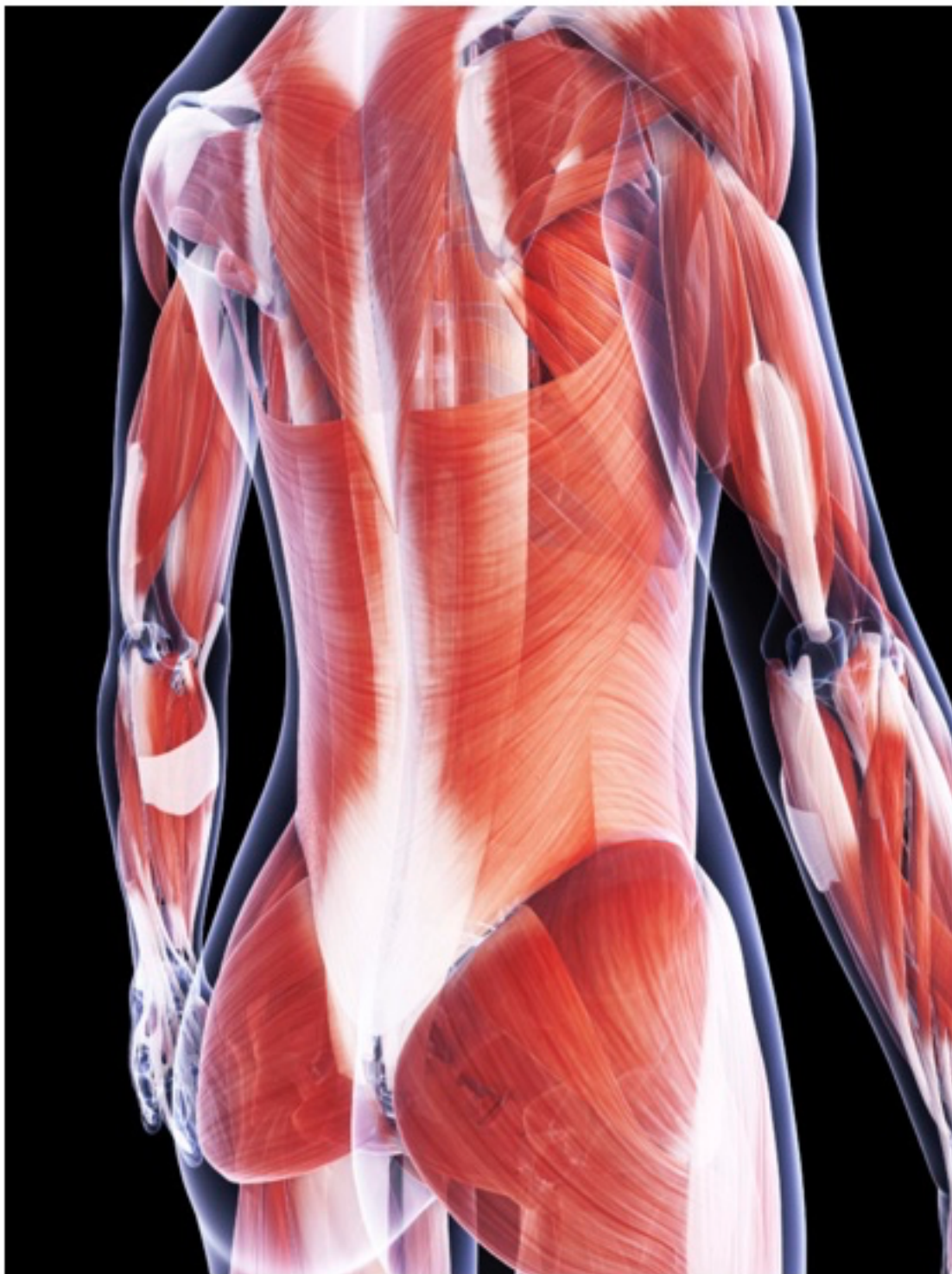
- Privilégier un apport suffisant en protéines, de la lysine (un des 9 acides aminés qui aide à la production de collagène) qui se trouve dans les aliments dits complets (pain complet, pâtes complètes...), les noix, le quinoa, le sarrasin.
- Choisir un apport suffisant en vitamines et minéraux comme le zinc, la vitamine C qui participent aussi à la production du collagène.
- Boire au moins 2 litres d'eau minérale par jour pour hydrater les fascias.



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°14

### LES FASCIAS





# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°14

### **II – JATHARA PARIVARTANASANA (torsion en position couchée)**

Aussi nommée préparation à la taille allongée (Supta Madhyasana) ou libération du vent de côté (Pavana Muktasana).

Jathara = estomac, ventre, abdomen

Parivarta = tourné, pivoté

### **Comment prendre la posture**

1. Allongez-vous en Savasana.
2. Inspirez amenez vos genoux pliés vers la poitrine. Allongez la colonne vertébrale à partir des hanches jusque dans le haut de la nuque.
3. Expirez, enlacez vos genoux avec vos bras.
4. Inspirez étirez les bras sur les côtés paumes de mains vers le ciel.
5. Expirez dans la posture
6. Inspirez, amenez vos genoux vers la droite, laissez les reposer sur le sol en laissant votre hanche gauche se détacher du tapis. La gravité entraîne vos jambes vers le bas. Votre genou droit touche le sol et le genou gauche touche le genou droit.
7. Essayez de créer un angle droit avec vos jambes et votre torse.
8. Expirez, tourner la tête à gauche
9. Gardez les omoplates collées au sol et laissez la gravité attirer votre cuisse droite au sol à chaque expiration.
10. Maintenez la posture pendant 30 secondes à 3 minutes.
11. Inspirez, ramener la tête dans l'axe de la colonne vertébrale et les genoux vers la poitrine.
12. Expirez, enlacer vos genoux
13. Basculer le poids du corps à droite et à gauche, petites rotations en allant explorer le flanc droit et gauche en visualisant votre colonne vertébrale qui s'étire et qui s'allonge au sol sur votre tapis lorsque vous êtes au centre.
14. Changez de côté





# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°14

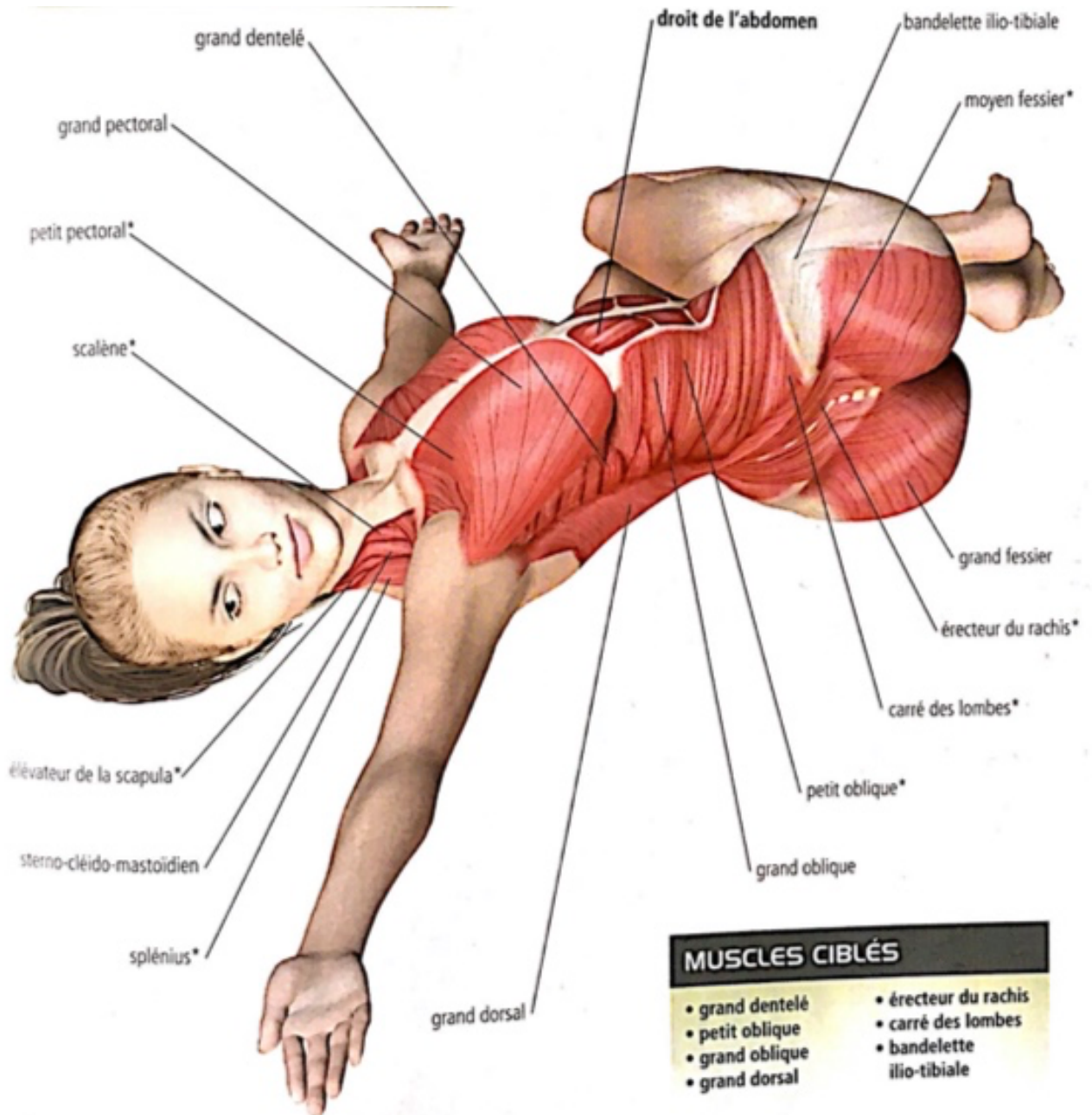
### Conseils :

1. Vous pouvez positionner un coussin, une brique de yoga sous le genou s'il n'atteint pas le sol ou entre les deux genoux si l'espace est très important pour soulager et détendre le bassin et la hanche.
2. Gardez la poitrine ouverte
3. Si vous avez des problèmes de cervicales laissez la tête dans l'axe de votre colonne vertébrale.
4. Détendez-vous sans vous hâter pendant l'étirement.
5. Évitez de tendre les épaules vers les oreilles.
6. Votre respiration doit être profonde, fluide et régulière.

### **Bienfaits de la posture**

1. Dégage la tension dans la colonne vertébrale
2. Détend les hanches
3. Tonifie les abdominaux, surtout les obliques
4. Soulage la sciatique
5. Supprime la raideur des épaules
6. Calme le corps et l'esprit
7. Libère les tensions et les émotions que nous portons dans notre dos
8. Stimule et libère les muscles du dos
9. Ouvre la cage thoracique
10. La compression des organes qui se fait pendant la posture permet de libérer les déchets et les toxines.
11. Soulage le stress et l'anxiété
12. Permet de se détendre, de se redynamiser et d'avoir plus d'énergie.

Jathara Parivartanasana permet d'échauffer et de détendre le dos après une longue journée de travail, en yoga cet asana permet un échauffement en douceur de la colonne vertébrale.



### MUSCLES CIBLÉS

- grand dentelé
- petit oblique
- grand oblique
- grand dorsal
- érecteur du rachis
- carré des lombes
- bandelette ilio-tibiale

### LÉGENDE :

Texte en noir : Muscles actifs

Texte en gris : Muscles qui s'étirent

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