

Vous avez une question ?
Écrivez à redaction@yoga-magazine.fr



DOULEUR DANS LE YIN YOGA

Pour moi, le Yin yoga est très relaxant mais quand je fais le Dragonfly – je pousse mon ventre vers l'avant –, cela me fait mal dans les hanches. Que dois-je faire ?

Je vous félicite d'avoir eu l'intuition juste : ressentir de la douleur dans une posture de Yin Yoga n'est effectivement pas approprié. Vous devez donc absolument modifier votre position ! Il est vrai que notre société valorise l'effort. D'ailleurs, les femmes sont bercées par le mantra « *Il faut souffrir pour être belle* ». Le Yin Yoga, qui a pour racine philosophique le taoïsme, revendique l'inverse : la culture de la douceur. Cela me donne l'occasion de vous rappeler les quatre règles d'or du Yin Yoga. La première est de "Détendre les muscles". Ainsi, on agit vraiment en profondeur sur les tissus *yin* (fascias, articulations, tendons et ligaments). Je vous invite donc à ne pas "pousser" dans le Dragonfly (ou Libellule) mais à lâcher et à vous y détendre. C'est grâce à la relaxation de vos muscles et non à la volonté (ou à la force) que votre corps prendra la posture qui lui est juste, celle qui correspond à sa nature profonde. La deuxième règle, qui concerne directement votre question est de "Trouver une étape où il y a une sensation, mais sans douleur". Il n'est pas toujours aisé

de faire la différence entre les deux, mais cela nous conduit à nous connecter plus sincèrement à notre ressenti et à apprendre nos limites. N'hésitez pas, pour vous aider, à utiliser des supports qui vous permettront de ne pas "forcer". Dans votre cas, essayez avec un gros coussin ou un bolster placé sous la poitrine pour vous soutenir. Les deux dernières règles sont "Rester immobile" et "Rester longtemps". De cette façon, nous nous adaptons à la qualité des tissus *yin*, ce qui permet de travailler en respectant leur nature pour les renforcer (sans les brusquer) ! Bonne pratique de Yin Yoga, et continuez à cultiver la relaxation et l'écoute de vous-même.



Cécile Roubaud
Professeure de Yoga
Ashtanga et de Yin Yoga
ashtanga-yoga-annecy.com



FAIRE MULA BANDHA

En cours de yoga, j'entends souvent que l'on doit effectuer *Mula Bandha*. Comment dois-je faire ?

Mula Bandha est ce que l'on appelle en yoga un "lien". Dans l'enseignement du yoga, il est souvent utilisé pour faire grandir l'énergie en nous, l'activer, ou même encore empêcher sa fuite. Pour commencer à pratiquer *Mula Bandha*, si cette pratique ne vous a pas encore été particulièrement enseignée en cours, il vous faudra commencer par contracter le périnée. Beaucoup de personnes sont déconnectées de cette zone du corps, c'est pourquoi je demande aux élèves de faire comme s'ils retenaient une envie d'aller aux toilettes. Mais ce n'est pas suffisant, ce n'est que le début, vous ne pourrez pas tenir cette contraction bien longtemps si vous ne faites que ceci. La deuxième étape, après cette contraction du périnée, est de

contracter légèrement le bas ventre (le muscle transverse, en dessous du nombril) comme pour faire remonter la contraction initiée dans le périnée vers le haut. *Mula Bandha* est une contraction suivie d'une élévation du périnée. C'est une pratique avancée en yoga, alors ne vous en faites pas si de temps en temps vous "relâchez" ce mouvement. Vous progresserez doucement, et votre pratique du yoga n'en sera que plus complète.



Carine Castet
Professeure de Yoga
yogaventure.fr
carine@carinecastet

TEKST Sonja Herpers, Simone Seiffardt ILLUSTRATION Ingrid Bockting

ANATOMIE

J'AIME PRATIQUER LA POSTURE DE L'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS, MAIS JE N'ARRIVE JAMAIS À TENIR PLUS DE QUELQUES SECONDES. COMMENT M'AMÉLIORER ?

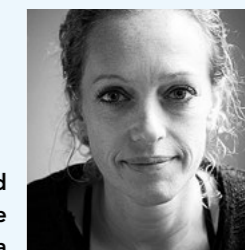
Quand on voit des vidéos de yogis montant et descendant en posture de l'Équilibre sur les mains (*Adho Mukha Vrksasana*) comme si de rien n'était, on pourrait croire que c'est un jeu d'enfant. Alors qu'il s'agit d'une posture difficile, qui nécessite de la force dans les bras, les épaules et le torse – et, par-dessus tout, la bonne technique. Êtes-vous assez fort pour tenir en Équilibre sur les mains ? Une manière simple de le tester : essayez de tenir cinq minutes en Chien tête en bas, ou deux minutes en Planche basse (posture qui va immédiatement renforcer les muscles du torse). Vous y arrivez sans problème ? Alors vous êtes prêt pour l'Équilibre sur les mains. Vous devez d'abord vous concentrer sur la préparation à la posture. Pour plus de stabilité, il faut bien ouvrir les épaules, afin que les bras, les épaules et le dos travaillent ensemble comme les maillons d'une chaîne. Ainsi, c'est la colonne vertébrale qui supportera le plus gros du poids, ce qui soulagera le haut des bras – la partie du corps qui lâche souvent en premier. Vous pouvez facilement travailler les mouvements du dos et des bras, allongé sur un tapis. Posez une serviette enroulée ou un rouleau de yoga juste sous les omoplates, dans le sens de la largeur. Vous pouvez aussi poser la tête sur un petit coussin, afin d'aider le cou à se détendre. Attrapez une ceinture à l'aide des deux mains, tenez-la à largeur d'épaules, et montez lentement les bras en l'air. Attention de ne pas soulever les épaules. Le rouleau permet au haut du dos de ne pas s'arrondir, et aux muscles de rester détendus. Pratiquez cet exercice jusqu'à ce que vous soyez capable de monter les bras au-dessus de la tête sans contracter le dos. Vous pouvez alors passer à l'Équilibre sur les mains. Posez votre tapis contre un mur, placez-vous en Chien tête en bas puis "marchez" en avant, vers les mains. N'essayez pas



Trapèze inférieur



de lever les pieds d'un seul coup – vous courez le risque de creuser le dos et de vous retrouver dans une position instable. Prenez d'abord le temps de trouver quelle jambe monte le plus facilement. Gardez cette jambe tendue et levez-la jusqu'à ce qu'elle touche le mur. Poussez en même temps les hanches contre le mur, afin d'éviter de creuser le dos. Levez ensuite la deuxième jambe et contractez légèrement les muscles du torse. Le *core* est entièrement activé. Si tout va bien, vous devriez avoir une sensation de légèreté, car le poids de votre corps n'est plus porté par les bras. Regardez en direction du sol, et ne cédez pas à la tentation de lever la tête. Une fois que vous vous sentez bien stable, vous pouvez lentement retirer les pieds du mur – d'abord l'un, puis l'autre. Vous allez probablement vaciller un peu. C'est normal, puisque vous n'avez pas l'habitude de vous retrouver la tête en bas. Vous devez donc trouver une nouvelle manière de tenir en équilibre : c'est là que réside le vrai défi de cette posture.



Saskia Grootgoed
Professeure de
Hatha Yoga