

L'utilisation des accessoires en Yoga

LES ACCESSOIRES couramment utilisés en Yoga sont les tapis antidérapants, les couvertures, les blocs, les bolsters, les sangles, les baleineaux et les chaises.

Pour comprendre l'intérêt des accessoires dans la pratique du Yoga, il convient d'évoquer le processus en amont qui amène à leur utilisation.

Dès l'enfance, la position assise occupe la majeure partie de nos journées. Assis à l'école, à la fac, au bureau, aux repas, aux toilettes, à la télévision etc. En position debout on ne cesse de se pencher, de faire des efforts courbés, les épaules enroulées, les mains dans des positions répétitives. Nous utilisons nos leviers et joints articulaires d'une manière partielle, restrictive et beaucoup d'activités sportives dans un esprit de compétition chez les jeunes, ne font qu'aggraver les schémas de fonctionnement. Nous utilisons notre corps pour nos activités socio-professionnelles et nos loisirs dans un rythme effréné. Nous avons une majorité de gestes stéréotypés, asymétriques liés à notre latéralité et à notre cadre de vie. Certaines parties de notre corps échappent à notre conscience, c'est particulièrement vrai pour

le dos puisqu'on ne le voit pas. Nous utilisons les gestes dont nous avons besoin et notre image de nous-même se réduit. Nous ne prenons pas le temps de rééquilibrer les articulations du squelette et de soulager les tensions musculaires accumulées.

Nous pensons plutôt sport que soin physique comme le Yoga peut l'être. Prendre soin de notre assemblage ostéo-articulaire, de notre proprioception statique, de son image de soi est aussi important que les soins dentaires et d'hygiène corporelle. Si nous faisons la somme de tous les mouvements articulaires physiologiques, le corps humain a des possibilités de mobilité immenses qui peuvent lui permettre un confort de vie extraordinaire. Et nous passons à côté de cela.

Donc au fil du temps, le système musculo- squelettique se rouille, s'use prématurément. Les raideurs s'installent, suivies des limitations et des déformations.

Les mouvements ordinaires demandent des efforts, nous pèsent, nous épuisent rapidement tant physiquement que psychologiquement. Cette évolution sournoise rend notre vieillissement très inconfortable et fait le lit de nombreuses maladies.

Beaucoup de personnes souffrant de mal-être viennent alors au Yoga pour trouver la solution. Or les postures abouties présentées dans les cours font appel à une élasticité des tissus moins remarquable et à une grande capacité de mouvements articulaires physiologiques, parce que dans l'idéal le Yoga c'est la liberté corporelle fonctionnelle totale.

Tout le monde doit pouvoir pratiquer le Yoga, mais tenir une posture stable, immobile un certain temps, avec retrait des sens, nécessite un long apprentissage.

L'écart entre nos possibilités du moment dans certaines poses et ce que le Yoga nous propose de faire peut être immense. Il convient de toujours encourager les pratiquants, la route est longue, sinueuse.

L'utilisation des accessoires en Yoga – Dominique Martin © 05/2020 1/4

Pour atteindre le but recherché, il nous faut répéter, répéter, répéter longuement dans des poses intermédiaires aménagées.

Et c'est là que les accessoires prennent tout leur sens. Au début certaines postures inaccessibles, doivent être abordées grâce à l'aide d'accessoires. Pour comprendre leur intérêt, nous allons examiner deux postures avec accessoires :

1) Supta Padangusthasana

La sangle au pied droit fléchit la hanche et permet au sujet d'étendre le genou. Le degré de flexion de la hanche en association avec l'extension du genou dépend des capacités de chacun. D'où la nécessité dans les cours de bien faire comprendre aux élèves que chacun a ses limites.



Notre sujet, ici, a déjà une bonne pratique puisque la flexion de hanche atteint 90° avec un alignement fémur-tibia autour de 170°.

La flexion de la hanche avec l'extension du genou sont plus limitées chez les débutants et les sportifs.

Dans l'exécution de cette Asana, c'est le principe d'action-réaction de la troisième loi de Newton. Cette double action-réaction tend à renforcer le quadriceps et étirer les ischio-jambiers, ce qui est très positif.

Lors de la recherche d'amélioration du degré de flexion de hanche et d'extension du genou, deux compensations vont spontanément se mettre en place par réflexe myotatique de défense. C'est le roulement en arrière du bassin ou rétroversion et la bascule latérale.

Ces deux inconvénients sont limités par :

1) le bloc sous les lombaires. Quand les ischio-jambiers sont étirés au maximum, l'iliaque droit renverse le bassin en arrière et c'est les disques intervertébraux L5/S1 puis

L4/L5 qui vont être sollicités, cisailés.

2) La sangle entre le pied gauche et le pli de l'aîne droit. Cette sangle doit être bien tendue pour éviter la bascule latérale du bassin donc son élévation vers l'épaule droite.

Résultat

Dans ces conditions, la posture sera d'une grande efficacité. Pourquoi ?

La présence des accessoires permet de localiser le travail à l'endroit-clé voulu, les corps musculaires.

En centrant l'action, on peut spécifiquement agir sur les récepteurs sensoriels musculaires activés en neutralisant mentalement l'aspect douloureux.

(vous trouverez le descriptif de cette Asana : <http://www.sergegastineau.com/dominique-martin>)

Le but de la posture est d'étirer, voire gagner en élasticité des muscles postérieurs du membre inférieur droit. Vous pouvez constater l'emploi de trois accessoires : un bloc mousse (30 x 20 x 4 cm) au creux lombaire et deux sangles.

Ces accessoires aident à ajuster la position, à respecter une direction et à protéger le bas du dos, c'est sécuritaire. On évite d'introduire la participation d'autres niveaux qui, si c'était le cas, réduiraient d'autant l'impact sur l'organe concerné. Cette installation peut paraître fastidieuse. Il n'en n'est rien, avec un peu de répétition, cela se met rapidement en place. Cette façon de faire stimule la prise en compte du schéma corporel, donne du sens et une perspective. L'emploi des accessoires est une source de motivation et d'implication pour progresser par prise de conscience et développement de la concentration.

2) Asana dorsale avec une brique et des blocs

Nous avons choisi cette pose « 2969 » (vue à Paris en Masterclass dorsales) centrée sur le sommet de flexion de la courbure dorsale physiologique.

Mais le niveau à traiter peut aussi bien se situer dans la zone dorsale supérieure ou inférieure. Il s'agira d'ajuster les accessoires. L'emploi du baleineau répond aussi parfaitement à cette pratique.

L'objectif a minima consiste à entretenir l'extension dorsale physiologique et la souplesse de la cage thoracique. On peut envisager de corriger un segment en cours de déformation ou éviter un tassement futur

(Les mamans qui allaitent devraient s'imposer cette posture quotidiennement ou faire du baleineau).

Sur cette photo, des blocs ont été placés sous la tête et le bassin en nombre suffisant de manière à ce que le sujet au départ se sente à son aise pour accepter en confiance la contrainte.

ème ème Les apophyses épineuses des 6 , 7 et 8^{ème} vertèbres dorsales reposent sur la brique verticale. Les épaules sont bien dégagées de chaque côté du gril costal et la nuque étirée. La respiration se focalise sur la dilatation de la cage thoracique à l'inspiration.

On commencera par enlever un bloc sous le bassin puis sous la tête etc. Ce retrait s'opère très lentement pour sécuriser le sujet, lui permettre de s'associer pleinement aux effets recherchés et garantir une efficacité en profondeur.

Résultat

La contrainte de la brique est de nature à : redresser la courbe dorsale, ouvrir la concavité de la voûte, desserrer les joints costo-vertébraux, redresser les côtes, élever le thorax, donner de l'espace intérieur, parfaire l'élasticité de l'aorte.



Blocs, bolster, baleineau offrent aussi ces possibilités.

Dans notre mode de vie occidental, nous n'utilisons que partiellement nos capacités physiques, nous sommes très vite atteints de limitations.

Les accessoires : servent à porter l'efficacité là où c'est nécessaire, nous facilitent une progression dans la posture grâce aux conditions respectant la physiologie des mouvements, aident à garantir et approfondir la qualité d'exécution de la posture. Ils nous guident pas à pas vers l'autonomie, enfin ils nous soutiennent dans ce voyage intérieur de découverte de la complexité des postures.



On peut progresser sans danger, avancer dans une pratique juste, rassurante, éducative où l'objectif n'est pas la performance mais la découverte, l'aptitude à sentir pour une meilleure connaissance de soi.

Dans l'idéal, le Yoga ne demande aucun accessoire. Cela sous-entend que la nature vous a attribué un corps parfait, cela sous-entend une liberté corporelle fonctionnelle totale, cela sous-entend que vous avez grandi dans un environnement et des conditions privilégiés.

Cela fait beaucoup.

Dominique Martin © 05/2020

Photos : Dominique Martin et Catherine Bellières - Modèles : Christiane Martin et Serge Gastineau

<http://www.sergegastineau.com/dominique-martin>