

Courrier des lecteurs

La fatigue peut-elle venir d'une pratique trop exigeante ? Les courbatures sont-elles mauvaises pour le corps ? Peut-on pratiquer le yoga en cas d'arthrose ?



Christine Castillon
Professeure certifiée de Yoga Iyengar (RIMYI)
yoga-iyengar.com



Cécile Roubaud
Professeure de Yoga Ashtanga, Yin Yoga et Danse du Dragon
www.ashtanga-yoga-annecy.com



Catherine Saurat-Pavard
Professeure certifiée en Yoga Kundalini
www.yolajoy.com



Posez vos questions sur www.yoga-magazine.fr, onglet "vos questions" ou directement à redaction@yoga-magazine.fr

Christine Castillon propose un petit enchaînement cas de crise d'arthrose. Pour le recevoir, envoyez un mail à redaction@yoga-magazine.fr

ÉNERGIE DU KUNDALINI

Je suis une femme sportive et active, et fais environ 2 heures de Yoga Kundalini par jour. Je ressens une fatigue importante et la tête me tourne. Cela peut-il venir de ma pratique ?

Le Yoga Kundalini stimule et réorganise les énergies dans nos différents corps, physique et énergétique. C'est une technique très puissante. Aussi, il convient de suivre avec précaution les minutages indiqués pour chaque série et de se détendre 1 à 2 minutes entre chaque exercice afin de laisser les mouvements énergétiques opérer. Quelques sensations de vertige ou de tête qui tourne peuvent survenir pendant la pratique, mais rarement après. Après une séance, on se sent plutôt joyeux et plein d'entrain, comme régénéré. Le fait de vous sentir faible et fatiguée révèle un dérèglement dans votre organisme. Il est important d'en tenir compte. D'autre part, 2 heures de pratique par jour est un rythme assez poussé, même pour une personne très active. Une séance dure en moyenne 1 heure 30, répartie en plusieurs étapes d'intégration : un échauffement, un kryia (la série d'exercices), une relaxation et une méditation. Si vous avez opté pour une pratique personnelle ou si vous n'avez pas la possibilité d'assister à des cours, veillez à respecter ces différentes phases qui font partie du processus. Il existe de très bons manuels et des stages pour se former et pouvoir ainsi pratiquer seul. Belle pratique !

Catherine

Catherine Saurat-Pavard,
professeure certifiée en Yoga Kundalini

ARTHROSE ET YOGA

J'ai de l'arthrose dans le dos et le bassin. J'ai toujours pratiqué le yoga, mais je ressens désormais une douleur importante. Que me conseillez-vous ?

Cette douleur est-elle permanente ou apparaît-elle en pratiquant ? Votre placement et votre approche sont-ils corrects : fondés sur le respect et la sécurité (ahimsa, non-violence) ? Si vous vous faites mal (himsa), vous devez revoir vos bases. Il est important de tenir compte de l'alignement de vos articulations – pieds, genoux, hanches, épaules – dans l'axe avant/arrière, droite/gauche, pour créer vos appuis. Gérez-vous votre effort dans l'attention continue au souffle ? Vous étirez-vous en créant de plus en plus d'espace, joignant fermeté et allègement ? Dans chaque posture, vous pouvez faire l'expérience de la totalité. Si votre condition physique vous limite, c'est un nouveau challenge : comment dépasser cette limite en améliorant votre compréhension ? Il est important de ne pas vous bloquer mentalement pour ne pas piéger votre corps d'avance. Ancrez-vous dans vos sensations qui vont vous guider et vous feront retrouver confiance. Ne projetez rien de négatif. Ouvrez peu à peu de nouveaux passages. La maladie fait partie des obstacles. L'âge, non. Une alimentation et un mode de vie équilibrés sont des prérequis en yoga. Prenez soin de vous en vérifiant quelques points que vous devez réajuster, accompagné par des personnes compétentes.

Christine

Christine Castillon,
professeure certifiée de Yoga Iyengar (RIMYI)

DOULEUR ET RÉGULARITÉ

Ces derniers temps, j'ai testé différentes sortes de yoga : Bikram, Ashtanga, cours en ligne à la maison avec parfois une pause de trois semaines... J'ai souvent des courbatures. Est-ce mauvais pour mon corps ?

Rassurez-vous, ce n'est pas mauvais en soi, cependant cela entraîne une sensation de douleur qui peut être désagréable et fatigante. Votre question soulève trois sujets intéressants. Premièrement : le choix de la pratique. Vous semblez aimer les pratiques de yoga très dynamiques. Ce sont des styles de yoga qui demandent de la régularité. Ainsi, dans le Yoga Ashtanga, il n'y a traditionnellement que quelques jours de repos : un par semaine, les pleines et nouvelles lunes, et les jours de menstruation pour les femmes. Il serait peut-être sage, si votre agenda vous empêche d'être régulière, de vous orienter vers des pratiques dynamiques légèrement moins exigeantes. Rappelez-vous que le premier principe du Yoga est ahimsa, ou la non-violence, et elle commence avec nous-mêmes ! Deuxièmement : l'adaptation de l'intensité de la pratique à son corps. Un peu comme dans le symbole du *yin* et du *yang*, il existe une pointe noire de *yin* dans la virgule blanche du *yang* : il s'agit, dans une pratique dynamique (*yang*), d'amener aussi une pointe de douceur (*yin*). Pour cela, n'hésitez pas à prendre des temps de pause en *Balasana* (posture de l'Enfant). Troisièmement : la régularité dans le yoga est plus importante que la longueur des séances. Ainsi, préférez des pratiques courtes de 10 minutes plusieurs fois dans la semaine à une séance de 1 heure 30 toutes les trois semaines. À cette fin, vous pouvez faire les Salutations au Soleil, ce qui vous permettra de développer l'ensemble des muscles de votre corps en peu de temps et devrait diminuer les courbatures consécutives à une séance plus longue.

Cécile

Cécile Roubaud,
Danse du Dragon,
professeure de Yoga Ashtanga et de Yin Yoga

ANATOMIE

Parfois, mon cou me fait mal durant ma leçon de yoga. Comment l'éviter ?

Le cou est une partie délicate du corps. Il est composé de sept vertèbres, qui traverse la moelle épinière, d'où partent les nerfs qui s'étendent dans le reste du corps. Les carotides, qui amènent le sang aux parties les plus importantes du cerveau, le traversent également.

Pour ne pas abîmer votre cou, il est essentiel de pratiquer les postures de yoga sans qu'elles gênent vos fonctions naturelles. Il faut donc que le sang puisse circuler sans problème et que les vertèbres ne subissent pas une trop forte pression. Lorsqu'on pratique la Chandelle sur un sol trop dur, on peut parfois se sentir oppressé. C'est le signe que l'impact sur les muscles et vertèbres du cou est trop important.

Pour l'éviter, il est conseillé de poser une couverture sous le haut du dos, ce qui crée de l'espace entre les vertèbres. Si vous faites la Chandelle et que vous ressentez une grande pression au niveau de la tête ou une bouffée de chaleur, sortez de la posture et surélevez votre dos la prochaine fois. Les flexions arrière comme le Cobra (*Bhujangasana*) ou la Demi-Roue (*Ardha Chakrasana*) provoquent parfois une hyperextension du cou. La cause ? Le haut du dos est trop raide et ne fléchit pas suffisamment : dans ce cas, le mouvement ne part pas du haut du dos mais de la

tête, penchée en arrière, ce qui peut être douloureux pour le cou. Une bonne règle à suivre : alignez toujours le haut du dos, le cou et la tête. Si les flexions arrière vous posent problème, concentrez-vous sur le fait de bien soulever le sternum et d'allonger la colonne vertébrale et le cou plutôt que sur le fait de baisser la tête en arrière. Cela vous permettra de créer suffisamment d'espace entre les vertèbres et de prévenir la sensation de suffocation.

Le Triangle (*Trikonasana*) peut également provoquer des douleurs dans le cou. Lors de la torsion latérale, il peut être tentant de laisser pendre la tête. C'est à éviter. Gardez le cou et le dos alignés, en relevant la tête. Si c'est trop difficile, ramenez d'abord le menton contre la poitrine avant de le tourner vers le côté, ce qui allonge le cou.

Avant de vous lancer dans ces postures, prenez le temps de bien échauffer votre cou. Faites de petits cercles avec la tête, sans jamais la basculer complètement en arrière.

Il peut aussi être agréable de relâcher complètement la tête vers une épaule. Posez alors une main sur la tête et laissez lentement les muscles du cou s'étirer. Protégez toujours votre cou en privilégiant les mouvements lents et doux.

Saskia Grootegoed,
professeure de Hatha Yoga

Position du cou

