



Le féminin qui fait du bien JUN 2017 - N°498 - 2,90 €

santé

magazine

VU À LA TÉLÉ

INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Les tests sont-ils fiables ?

MÉNOPAUSE

Passer le cap avec la phyto et l'homéo

YOGA

Les postures qui soignent

HYPERTENSION, MAL DE DOS, TROUBLES DIGESTIFS...

Cholestérol

Le faire baisser naturellement

PESTICIDES, PARTICULES FINES...

Comment se protéger des toxiques ?

TENDINITES

Les meilleurs traitements

THYROÏDE

Pourquoi faut-il la surveiller ?

La bruyère contre les cystites

Maladie de Lyme

Témoignage : « Une tique a fait de ma vie un enfer »

-2,5 kilos
en 2 semaines

Toujours faim ?

Le nouveau régime brûle-graisse

du Dr David Ludwig

pour mincir sans fringales

M 05665 - 498 - F : 2,90 € - RD santemagazine.fr



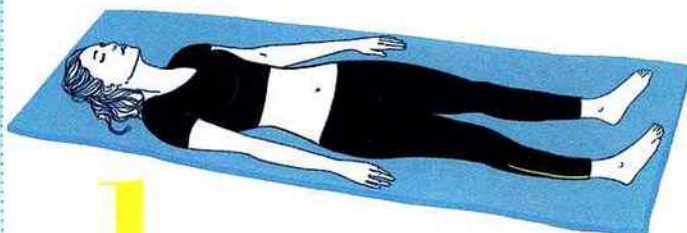


SANTÉ Dossier

L'idéal est de sélectionner les trois ou quatre postures qui vous font le plus de bien pour les réaliser le plus régulièrement possible, dans l'idéal chaque jour, en terminant votre séance par la posture de la relaxation.

Mon programme pour débutante

Ces postures faciles, sans risques et accessibles à tous, sont intéressantes quelle que soit l'indication : maux de dos, de ventre, hypertension mais aussi problèmes de stress ou de sommeil.



1

Le mouvement de la vague

Allongée sur le dos, jambes et bras légèrement écartés. En inspirant, creuser légèrement le bas du dos. En expirant, plaquer le bas du dos au sol. Le mouvement part du bassin et se propage au reste de la colonne, comme une vague. Une dizaine de fois, lentement et sans jamais forcer.

Pourquoi ça fait du bien : « Elle remobilise en douceur toute la colonne vertébrale. L'essentiel est de synchroniser le mouvement avec la respiration par le nez », note le Dr Borel-Kuhner.



2

La posture allongée, un genou à la poitrine

Allongée sur le dos. Sur une expiration lente, ramener un genou plié vers la poitrine en amenant les mains dessus pour le presser légèrement vers le ventre. L'autre jambe reste tendue au sol, pied flex. Redéposer la jambe lentement sur une inspiration. Même chose avec l'autre jambe. Alternier, trois à cinq fois de chaque côté.

Pourquoi ça fait du bien : « Cet exercice soulage toutes les douleurs du bas et du milieu du dos, ainsi que les tensions sur le nerf sciatique », indique Charlotte Saint-Jean. Il offre également un léger massage abdominal.



La position du chat



La position de la vache

3

Le chat et la vache

À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Sur une inspiration, creuser le dos en commençant par le bas du dos puis vertèbre après vertèbre jusqu'à porter le regard vers l'avant et ouvrir la poitrine. Sur l'expiration, arrondir tout le dos en commençant par rétroverser le bassin puis enrouler vertèbre après vertèbre. Relâcher la tête entre les bras. 5 à 10 fois, doucement. En cas de douleurs aux poignets, prendre appui sur les poignets fermés. Plier le tapis sous les genoux si besoin est.

Pourquoi ça fait du bien : idéal pour mobiliser le bassin, assouplir toute la colonne et faciliter la détente du diaphragme. Le travail de synchronisation avec le souffle diminue le stress.



4

La posture de l'enfant

À quatre pattes, sur une expiration, amener le bassin vers l'arrière pour poser (si possible) les fesses sur les talons, puis le front au sol. Garder les bras étirés devant soi ou les ramener vers l'arrière le long du corps, paumes tournées vers le ciel. Rester cinq longues et profondes respirations. Pour remonter : poser les mains à plat au sol à côté des épaules et dérouler le dos vertèbre après vertèbre.

Pourquoi ça fait du bien : « Bras vers l'avant, on étire bien l'ensemble du dos. Bras le long du corps, la posture apporte une détente profonde », précise Lionel Coudron. Dans tous les cas, on masse le ventre.

Pourquoi il faut bien respirer

Pendant chaque posture, portez votre attention sur le souffle : l'air qui entre et qui sort des narines, le ventre ou la cage thoracique qui se soulève...

La respiration abdominale permet de bien relâcher le diaphragme et de masser les organes digestifs : assise en tailleur (ou sur une chaise, pieds à plat sur sol), mains sur les genoux, inspirer en laissant

l'air gonfler le ventre, expirer en laissant le nombril rentrer vers la colonne pour bien expulser tout l'air. Essayer progressivement d'allonger l'expiration par rapport à l'inspiration.



La flexion avant debout

Debout, genoux légèrement pliés pour ne pas tirer sur le bas du dos, enrôler la tête puis le dos vers l'avant, vertèbre après vertèbre. Bien relâcher la tête entre les épaules. Rester trois à cinq respirations profondes avant de remonter en déroulant vertèbre après vertèbre, mains sur les cuisses si nécessaires.

Pourquoi ça fait du bien : cette posture inversée, facile à réaliser, favorise la détente des trapèzes et l'étirement de tout le dos.

Le demi-pont

Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat au sol près des fesses, bras le long du corps, mains à plat sur le sol, nuque bien étirée. Sur une inspiration, soulever progressivement le bassin puis les lombaires en montant le plus haut possible. Épaules, bras et tête restent en contact avec sol. Tenir la posture trois à cinq respirations profondes. Sur une expiration, redérouler lentement le dos au sol, vertèbre après vertèbre.

Pourquoi ça fait du bien : « C'est à la fois une posture d'extension du dos et d'inversion », note Lionel Coudron. On travaille aussi les muscles des jambes et des fessiers. À éviter seulement en cas de cervicalgie ou d'arthrose du cou.



La torsion allongée

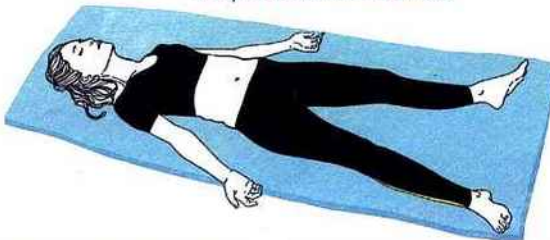
Allongé sur le dos, bras en croix. Ramener les genoux vers la poitrine. Sur une expiration, laisser tomber doucement les genoux vers le côté gauche le plus près possible du sol sans décoller l'épaule droite et tourner la tête vers la droite. Tenir trois à cinq respirations, puis ramener doucement les genoux au centre sur une expiration. Même chose de l'autre côté.

Pourquoi ça fait du bien : On étire toute la colonne et les muscles du dos, avec un léger massage abdominal. Détente profonde assurée !

La relaxation

Allongée sur le dos, bras le long du corps un peu écartés, paumes vers le ciel. Les jambes sont écartées, pieds retombant vers l'extérieur. Rester dans cette posture 10 minutes, en respirant tranquillement. Visualiser un endroit agréable (jardin, plage...), et se concentrer sur tous les détails visuels, les bruits, les odeurs, les sensations sur la peau...

Pourquoi ça fait du bien : cette relaxation à la fois musculaire et mentale calme le système nerveux. Le simple fait de s'allonger au sol quelques minutes change l'état d'esprit et diminue le stress.



LES 5 RÈGLES D'OR

1. S'arrêter si on a mal.
Une posture ne doit jamais augmenter la douleur. On peut noter une sensation nouvelle, sentir que ça tire... mais pas plus !

2. Ne pas rechercher la performance.
Peu importe combien de temps on tient une posture, si on arrive ou non à l'effectuer parfaitement... On accepte ses propres limites, qui évoluent au fil des séances.

3. Effectuer les mouvements lentement. L'attention portée à chaque mouvement est au cœur de la pratique et de ses effets. On soigne les enchaînements, jamais de mouvements brusques ou d'à-coups.

4. Être à l'écoute de ses sensations. Pour chaque posture, prendre conscience de toutes les sensations, agréables ou désagréables, sans chercher à les modifier.

5. Respecter un temps de pause entre chaque posture. Afin d'écouter les sensations dans le corps (ce qui change, fourmillements, chaleur, battements cardiaques... ou même absence de sensations), sans jamais chercher quelque chose de particulier.



MA BIBLIO

YogaThérapie : soigner les troubles digestifs, Dr Lionel Coudron et Corinne Miéville. Éditions Odile Jacob, 13,90 €. **Le yoga qui soigne**, Tara Stiles et Deepak Chopra. Éditions Marabout, 15,90 €. **Yoga vitalité**, Jacqueline Sigaar et Cyrus Fay. Éditions de La Martinière, 19,50 €.