



# LE MAL DE DOS, c'est terminé !

Très répandus et souvent invalidants, mal de dos et lombalgies peuvent être éliminés avec une pratique appropriée et régulière.

Texte : Lionel Coudron\* ; Postures : Corinne Miéville ; Photos : Roland Ménégon

Valentine m'expose son problème : « Je me sens toute rouillée. Le matin je sors du lit avec des douleurs du bas du dos à croire que je suis devenue une petite vieille. Avant j'étais sportive, mais maintenant, avec les enfants, je n'ai plus le temps. En plus, dès que je bouge, j'ai mal ! ». J'observe les radiographies et examine Valentine : il n'y a pas de doute, elle souffre de lombalgies chroniques.

« Depuis quelques mois, lui dis-je, vous êtes devenue raide par manque de mouvements. Les muscles de vos cuisses se sont raccourcis, votre bassin ne peut plus bouger librement et votre bas de dos est raide. Dès que vous bougez vous avez mal, car cela tire sur les articulations qui sont devenues très sensibles et, de ce fait, vous vous limitez encore plus par peur d'avoir mal. Un cercle vicieux s'est installé : moins vous bougez, plus vous avez mal et vous bougez encore moins ».

J'explique à Valentine qu'il va falloir rompre ce cercle. « Vous allez commencer par des exercices de remise en mouvement du bassin ». Je lui montre le mouvement de la bascule du bassin. « Puis vous allez assouplir les muscles des ischio-jambiers, derrière les cuisses, qui vous empêchent de bouger le bassin. Enfin, vous allez assouplir votre bas du dos

par des mouvements de flexion, extension et rotation/torsion de votre colonne. Dans quelques jours vous irez déjà mieux et dans un mois vos douleurs auront disparu ».

Combien de personnes qui se sont mises au yoga ont vu guérir leur mal de dos, alors qu'elles ne s'y attendaient même pas ! « Vous ferez les exercices quatre à six fois par jour et vous ne tiendrez les postures pas plus de 20 secondes ». J'insiste sur ce point, car l'erreur classique de nombre de débutants et de vouloir trop en faire. Trois semaines après, Valentine ne souffrait plus le matin au réveil. Elle faisait attention bien sûr dans la vie courante, mais elle pouvait à nouveau tout refaire sans aucune douleur. Deux mois après, elle s'était inscrite à un cours de yoga. Les douleurs du dos n'étaient plus qu'un mauvais souvenir.

\* Médecin et professeur de yoga depuis plus de 30 ans, Lionel Coudron dirige l'Institut de Yogathérapie à Paris ([www.idyt.com](http://www.idyt.com)) et a publié plusieurs ouvrages sur ce sujet aux Éditions O. Jacob. Il est également directeur scientifique des salles Yoga Time.

### LA PRATIQUE

#### BASCULE ET ROTATION DU BASSIN

Placez-vous debout, pieds écartés, mains sur les hanches. Inspirez et basculez le bassin en avant (antéversion). Votre pubis remonte et se rapproche du nombril (fig. 1a). Puis expirez en basculant le bassin en arrière (rétroversion). Votre pubis descend et s'éloigne du nombril (fig. 1b). Sentez bien ce mouvement de bascule en avant et en arrière.

1a



1b



Maintenant, faites le mouvement sur le côté. Déhancez-vous en plaçant doucement le bassin à droite (fig. 1c), puis à gauche (fig. 1d). Cette fois, la respiration est libre. Pendant tous ces exercices, restez bien souple sur vos jambes.

Maintenant associez les quatre mouvements pour décrire des cercles. Portez le bassin en antéversion, basculez-le à gauche puis en rétroversion et basculez à droite. Recommencez dans l'autre sens.

1c



1d



2a



### FLEXION DU RACHIS ET ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous, jambes tendues et pieds écartés. Placez la plante du pied gauche contre la cuisse droite en redressant bien votre dos (fig. 2a). Tendez les bras devant vous, inspirez et montez les bras vers le ciel. Expirez en attrapant votre crâne par l'arrière. Inspirez en ouvrant les coudes. Expirez en vous penchant vers le genou droit (fig. 2b). La jambe droite est tendue et le dos bien arrondi. Ne forcez pas. Restez 20 secondes en respirant tranquillement. Inspirez en vous redressant lentement, les bras ballants.



2b

### EXTENSION DU RACHIS

Allongez-vous sur le dos. Ramenez les pieds écartés près des fessiers. Les bras sont tendus et les mains à plat (fig. 3a). En expirant, poussez sur les pieds et levez le bassin. Poussez le bassin vers le ciel (fig. 3b). Restez en respirant une vingtaine de secondes. Puis expirez en posant le dos au sol vertèbre par vertèbre.

3a



4

### TORSION

Asseyez-vous, jambes tendues. Pliez la jambe gauche et posez le pied de l'autre côté du genou droit. Placez la main gauche en arrière et prenez appui en redressant le dos. Avec votre bras droit, enlacez la jambe gauche et posez votre main droite sur la cuisse gauche. Tournez l'épaule gauche en arrière et ramenez la cuisse contre le ventre (fig. 4). Restez en respirant une vingtaine de secondes. Revenez sur une inspiration. Recommencez de l'autre côté.

3b

