

yoga pour la colonne vertébrale

Les causes du mal de dos

Le mal de dos a de nombreuses origines.

Voici celles sur lesquelles le yoga peut agir très facilement.

Une mauvaise posture, par exemple une position assise « avachie », sollicite certains muscles plus que d'autres, ce qui suscite des contraintes anormales pour la colonne vertébrale.

Le manque d'exercice physique est responsable d'une faible tonicité des muscles dorsaux et abdominaux, indispensables au maintien vertébral. À cela s'ajoute souvent une souplesse réduite.

Les « mauvais gestes » répétés pendant des années (maniement d'un marteau-piqueur, d'un aspirateur, etc., conduite sur des routes accidentées...) provoquent des douleurs par usure de certains éléments de la colonne.

Le stress entraîne des tensions et des contractions musculaires, localisées dans le bas ou dans le haut du dos (ce n'est pas par hasard qu'on dit « en avoir plein le dos »).

L'excès de poids implique une plus forte pression du corps sur chaque vertèbre et disque intervertébral. Avec le temps, les « kilos en trop » rendent le dos plus vulnérable.

Ce que peut le yoga

Tous les asanas accordent une importance prépondérante à la colonne vertébrale, qui doit être saine, souple et solide pour assurer un bon état de santé général (et son rôle s'étend bien au-delà).

Ils peuvent ainsi réparer un problème de dos (ou au moins contribuer à le faire) ou prévenir de futurs problèmes, notamment en ramenant la rectitude perdue et en renforçant les muscles qui soutiennent la colonne. Ils agissent aussi, bien sûr (avec la détente induite par le yoga), sur les autres muscles, qui peuvent être rendus douloureux par la compensation d'un mauvais positionnement de la colonne.

Pratiques pour la colonne vertébrale

Surya namaskara, la « Salutation au soleil », est cependant la pratique reine en la matière. Ses mouvements s'articulent en flexions et extensions (*voir la fiche « Surya namaskara »*), procurant d'innombrables bénéfices.

Le Satyananda Yoga place la Salutation au soleil au début de toute séance de yoga.

Si vous commencez le yoga ou si vous sentez des raideurs, mieux vaut cependant échauffer d'abord le corps. Les cours dispensés par un professeur de yoga formé enseignent diverses progressions possibles.

