

Guy FORGET

HATHA YOGA
ET
COLONNE VERTEBRALE





TABLE DES MATIÈRES

Préface

Préambule

PREMIERE PARTIE : ANATOMIE ET MORPHOLOGIE

Chapitre 1 : Yoga et problèmes vertébraux

Chapitre 2 : Les Indiens et nous

Chapitre 3 : La colonne vertébrale, structure et anatomie

3.1. Maillons de la chaîne vertébrale

3.2. Structure

3.3. Différents étages de la colonne vertébrale

- La colonne cervicale
- La colonne dorsale
- Le segment lombaire
- Le disque intervertébral

Chapitre 4 : Les critères morphologiques

4.1. La forme des muscles

4.2. Hétéromérie : format, taille, proportion

Chapitre 5 : Trois structures importantes pour la mobilité des postures

5.1. Le bassin

5.1.1. Le bassin est un carrefour où se concentrent les forces du corps

5.1.2. Équilibre du bassin

5.1.3. Notion de cronaxie

5.1.4. Un exemple de posture

5.2. Le psoas iliaque

5.3. Le ligament ilio-fémoral ou ligament de Bertin

DEUXIEME PARTIE: L'ESPRIT DU YOGA

Chapitre 1 : Avant d'aborder la pratique

1.1. La séance de yoga

1.2. 2CV ou Formule1 ?

1.3. Durée dans l'immobilité

1.4. La notion d'effort

1.5. Doit-on répéter la posture ?

1.6. L'ordre des postures

1.7. Respiration et postures

1.8. Méditer dans la posture

1.9. Le rôle des postures

1.10. Le chat et le yoga!

1.11. Le vieillissement du corps et le yoga

1.12. La relaxation

Chapitre 2 : Le souffle... L'âme du yoga

Chapitre 3 : Le cycle de la respiration

Chapitre 4 : Respiration et pratique

TROISIÈME PARTIE: POSTURES ET COMMENTAIRES

Chapitre 1 : Les postures

- 1.1. Le Crocodile
- 1.2. Le Serpent
- 1.3. Le Demi-Cobra (Les Nageoires de Phoque)
- 1.4. L'Etirement à genoux
- 1.5. Le Chameau à Plat Ventre
- 1.6. L'Arc à Genoux
- 1.7. L'Oeuf
- 1.8. La Demi-Chandelle (Posture Inversée)
- 1.9. La Pince sur le Dos
- 1.10. La Posture Couchée du Gros Orteil
- 1.11. Le Bâton Assis
 - Première version
 - Deuxième version
- 1.12. La Posture de l'Angle Assis
- 1.13. La Posture Couchée en Etirement des Gros Orteils
- 1.14. La Posture de l'Angle Lié
- 1.15. La Posture « étirant l'Est »
- 1.16. La Posture des Pieds Etirés vers le Haut
- 1.17. L'Asana du Nombriil
- 1.18. La Demi-Torsion
 - 1.18.1. Quelques remarques
 - 1.18.2. La posture
- 1.19. La Posture du Pont
- 1.20. La Posture de la Montagne

1.21. Le Rocking

*UN COMMENTAIRE SUR LES PHOTOS DES
POSTURES*

Chapitre 2 : Comment organiser sa séance ?

Chapitre 3 : Transmission et Enseignement

Epilogue

Bibliographie

Remerciements

Annexes

PRÉFACE

Guy Forget a exercé pendant plus de 40 ans la kinésithérapie.

Les patients ayant bénéficié de ses soins ont su éprouver sa compétence, sa disponibilité, sa discrète empathie.

N'écouter ni les modes ni les tendances, c'est avec ses seules mains bienveillantes qu'il soignait et par son geste et ce contact direct, savait apporter soulagement des maux et apaisement des douleurs.

En 2015, il nous a fait le cadeau de son "précis de gymnastique simple", et ceux qui ont suivi ses conseils et mis en pratique ses exercices ont sans aucun doute ressenti les bénéfices d'une telle pratique: que de problèmes de dos ainsi soulagés !....

Aujourd'hui, il nous propose de partager avec lui son expérience de hatha yoga dans un ouvrage, fruit de 50 ans de pratique de cette discipline.

Il nous décrit les asanas et comment y parvenir en sollicitant raisonnablement les différentes parties de notre corps.

Leçon de sagesse, il nous invite à le suivre pour éprouver un bien-être physique et peut être, au-delà, par la respiration, la relaxation, nous amener jusqu'à la méditation. Nous entrerons alors en dialogue avec nous-mêmes pour y retrouver l'équilibre et la paix, et nous rapprocher ainsi de notre nature spirituelle.

Anne Marie Palluel
25 Septembre 2017

« *Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire arrivent aisément* » (Boileau).

C'est la première impression que j'ai ressentie en lisant le livre de Guy.

Nous nous sommes rencontrés il y a presque 40 ans lors d'un séminaire de yoga organisé par André et Denise Van Lysebeth.

Pour la première partie de son livre, je pensais à ce que disaient André et tous les grands maîtres de yoga que j'ai rencontrés :

« *Soyez simple. Restez simple.* »

Guy, par son expérience de kinésithérapeute, explique très bien comment prendre les postures.

« *Laissez la posture se faire* » (AVL)

A ce sujet, je pense à une petite anecdote qui m'est arrivée lors d'un stage au Ciocco en Italie, il y a 35 ans.

Je prenais mon petit déjeuner avec André sur la terrasse et nous regardions certains pratiquants sur la pelouse. J'admirais tout particulièrement les postures poussées d'une amie. Je lui en parlais et il me répondit : « *Regarde cette femme là-bas* ». Une femme d'un certain âge essayait de faire la pince, tant bien que mal ; mais André me demanda de regarder son visage comme elle se redressait - une expression d'intériorité, un sourire léger aux lèvres : « *Tu vois, ELLE, elle pratique le yoga* ».

Cette petite histoire ne m'a jamais quittée et m'a accompagnée lors de mes « prises de posture ».

Pour la partie concernant le Pranayama, ma « devise » lors de mes séminaires est :

« *Le Souffle, c'est la Vie* ».

Phrase que j'ai retrouvée dans le livre de Guy. Peut-on concevoir une posture sans tenir compte de la respiration ?

Dans certains ashrams en Inde, on ne permet aux participants de prendre une posture que lorsqu'ils ont maîtrisé leur respiration.

Prendre conscience de son souffle est aussi le premier pas vers la méditation. Le yoga n'est pas quelque chose qui se voit de l'extérieur, car il se vit de l'intérieur. Merci à Guy d'honorer la mémoire d'André et Denise Van Lysebeth (précurseurs du yoga en Occident) et du gourou recommandé par André, « Bon sens ananda » ! Ce livre permettra à ceux et celles qui s'avancent sur le chemin du yoga d'adapter leurs postures, de prendre conscience de leur souffle, et ainsi de vivre pleinement « leur yoga ».

Nityamurti
Natacha Van de Loo
Professeur de Lettres et de Yoga

À Lourdesamy

À mes frères, Claude et Jacques

PRÉAMBULE

Dans cet ouvrage, je propose une formule simple de Hatha yoga accessible à tous.

Mon attention s'est portée sur le travail vertébral en montrant les particularités de fonctionnement de la colonne vertébrale à ses différents niveaux : vertèbres cervicales, dorsales, lombaires, et à ses annexes: bassin, muscles, ligaments.

Dans une posture, ce sont tous les maillons de la chaîne vertébrale qui sont sollicités : le yoga est l'art de répartir la charge de travail sur l'ensemble des vertèbres. Pour cette raison, quelques connaissances anatomiques sont nécessaires, elles aident à comprendre comment une posture doit être pratiquée et comment elle agit. Cela permet aussi d'éviter quelques erreurs d'interprétation concernant "les effets curatifs" des postures.

Mon livre se défend d'être un ouvrage didactique; il résulte de ma pratique, d'observations, d'entretiens, de lectures. Ma vision est donc subjective, elle ne prétend pas détenir la vérité en matière de yoga.

Je porte une attention particulière aux adeptes qui ont vu apparaître des problèmes de dos au cours de leurs séances : ce livre leur est plus particulièrement destiné. Il est possible, en dehors de pathologies vertébrales sérieuses qui sont alors redevables de soins spécifiques, de reconditionner progressivement et prudemment tout l'axe rachidien. Le

résultat est une sensation de bien-être, qui n'a rien à voir avec la performance acrobatique.

Les asanas ne sont pas destinées à être montrées en public, ce qui les différencie de la danse, ou de la gymnastique acrobatique.

Des facteurs mentaux, psychologiques, accompagnent la technique du yoga. Leur importance, même si elle n'est pas souvent mentionnée, n'est pas pour autant oubliée : j'ai préféré simplifier tout en étant conscient des lacunes que cela pouvait constituer.

PREMIÈRE PARTIE :
ANATOMIE ET MORPHOLOGIE

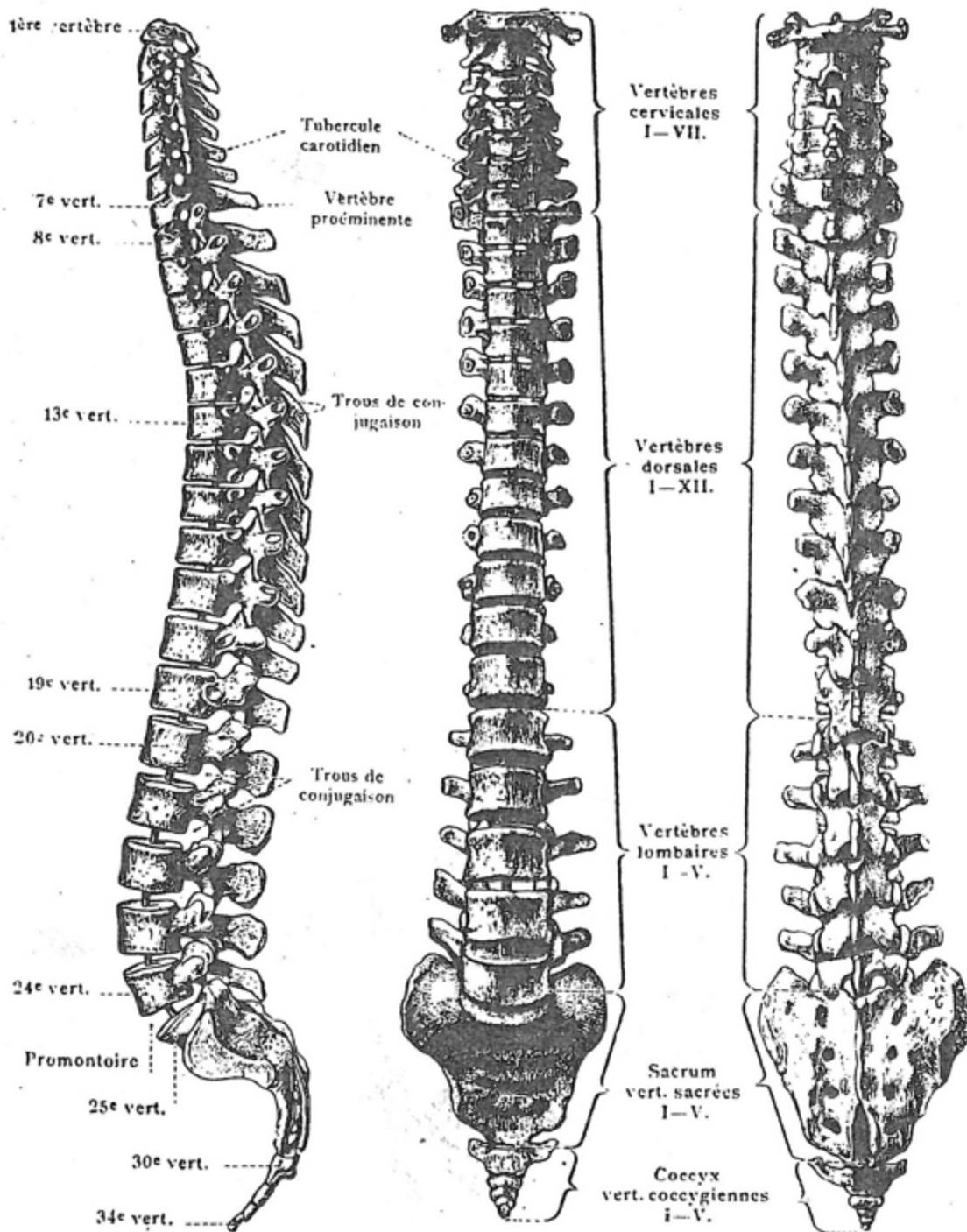


Figure 1 : La colonne vertébrale (d'après Toldt)

CHAPITRE 1 :

YOGA ET PROBLÈMES VERTÉBRAUX

Encore un livre sur le yoga diront certains!...

Écrire sur le yoga à l'heure actuelle peut paraître une gageure.... Il est vrai qu'il y a pléthore sur le sujet.

Depuis la vague hippie des années 1968, les ouvrages se sont multipliés.

Certains ouvrages par des pratiquants, hommes ou femmes, sont excellents.

Par contre, beaucoup d'auteurs ont copié ou plagié des auteurs en vogue !...

Alors pourquoi écrire?...

J'ai transféré sur le yoga ma "déformation professionnelle" de kinésithérapeute.

Pratiquant depuis des années, en complément d'une gymnastique¹ un yoga fort modeste, j'ai pris conscience des difficultés que pouvaient rencontrer des occidentaux en abordant cette discipline.

J'ai eu la chance de confronter mes idées avec un ami Indien originaire du sud de l'Inde qui pratiquait un yoga bien adapté à la culture occidentale, sans renier ses racines Indiennes.

Nos échanges et pratiques pendant plus de 30 ans ont enrichi mes observations.

Les problèmes vertébraux, les douleurs, amenant beaucoup d'adeptes à interrompre, voire à cesser leur pratique du yoga, m'ont frappé et interrogé.

Mon point de vue s'est trouvé confirmé par les écrits d'André Van Lysebeth² qui a observé les mêmes ennuis chez les occidentaux; dans un de ses ouvrages, il décrit une série d'exercices "anti-lombalgiques"³.

On se trouve devant un paradoxe : d'un côté, des textes anciens qui promettent la santé, la disparition de tous les maux, et d'un autre côté, des adeptes occidentaux qui récoltent des problèmes vertébraux!...alors que les maux de dos sont pratiquement absents chez les Indiens...

Ceci explique la méfiance, voire l'hostilité du corps médical à l'égard de cette discipline venue d'Orient.

On peut tenter une comparaison simpliste : si vous utilisez un marteau et vous tapez sur les doigts, il ne faut pas pour autant interdire les marteaux, il suffit d'apprendre à s'en servir.

¹ *Précis de gymnastique simple, à mains libres et sans appareil, de 7 à 97 ans.*

² Pionnier du yoga, auteur de plusieurs ouvrages.

³ *Ma séance de yoga.* Ediwox SA 1977

CHAPITRE 2 :

LES INDIENS ET NOUS

Il faut d'abord mettre à mal l'idée que les Indiens ont une conformation anatomique différente de la nôtre. Nos structures osseuses sont identiques, mais nos modes de vie sont différents, et ce depuis la plus tendre enfance.

A la naissance, les enfants sont portés dans le dos de leur mère, ce qui assure un bon placement et une bonne mobilité du bassin et des articulations coxo-fémorales.

Chez les Indiens, les actes courants de la vie, s'asseoir, manger, dormir...se situent près du sol.

La nourriture, essentiellement végétarienne, a certainement une incidence, l'excès de protéines " n'encrassant" pas les tissus.

Le climat chaud a également une influence : cela nous amène à la notion de mise en train ou d'échauffement.

Le climat très chaud de l'Inde évite l'échauffement pour préparer les muscles, alors que sous nos latitudes, le froid rend indispensable une préparation qui aura pour effet de lancer l'irrigation sanguine dans les tissus articulaires et musculaires.

Un autre point, peu souvent mentionné, est que ces disciplines se sont vulgarisées : à l'origine, elles étaient réservées à quelques élus, dont les conditions physiques, psychiques et spirituelles avaient été décelées.

Quand un occidental se met à la pratique du yoga, il existe souvent un passif assez lourd sur le plan physique : il y a un

reconditionnement des processus corporels, sauf s'il s'agit de personnes ayant un entraînement tels les danseurs, gymnastes qui possèdent déjà un sens musculaire aiguisé.

Tous ces éléments sont à prendre en compte avant d'aborder la pratique.

CHAPITRE 3 :

LA COLONNE VERTÉBRALE, STRUCTURE ET ANATOMIE

"La colonne vertébrale doit être un serpent et non une tringle. Oui, à condition de respecter les bornes de la nature". (*Dr Thooris*)

Une préoccupation première est de faire un travail le plus juste possible au niveau vertébral pour améliorer tout l'axe rachidien, poutre maîtresse du corps. C'est la centrale qui envoie toute l'énergie, non seulement à nos muscles, mais aussi à nos organes.

Quelques connaissances rudimentaires en anatomie se justifient.

Lorsqu'on regarde le squelette d'une colonne vertébrale isolée du reste du corps, la première impression est celle d'une chaîne d'osselets.

Mais ces osselets sont différents des maillons d'une chaîne : ils n'ont pas tous la même forme ni la même grosseur, les maillons les plus volumineux sont en bas, les autres s'amincissent au fur et à mesure qu'on monte vers le crâne.

Avec le reste du squelette (tête, cage thoracique, bassin, muscles) notre colonne vertébrale présente une succession