

Les postures de force

Ce groupe désigne toute posture dans laquelle un muscle, ou groupe musculaire est **contracté**.

Règle générale

Lors d'un mouvement actif, le(s) muscle(s) qui se contracte(nt) sont le(s) muscle(s) interne(s) au mouvement...

➔ J'essaye de plier le bras : le biceps se contracte



Photo 1

➔ J'essaye de tendre la jambe, le quadriceps se contracte



Photo 2

...alors que les muscles qui s'étirent sont les muscles externes au mouvement.

➔ Je pointe le pied, les muscles et tendons du « dos du pied » s'étirent



Photo 3

➔ Je replie les poings vers moi, le « dos des mains » s'étire :

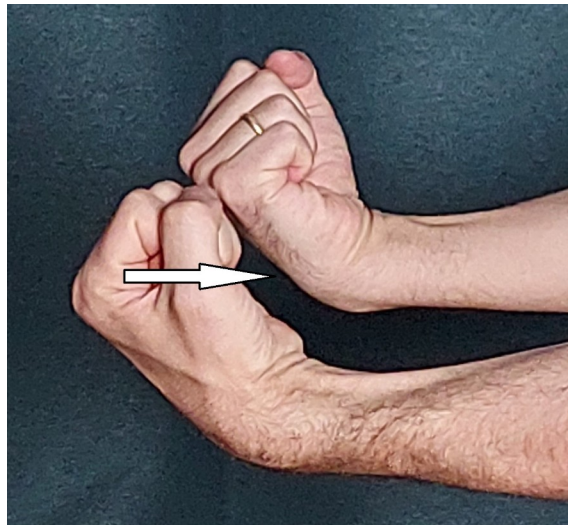


Photo 4

L'importance des postures de force est devenue énorme dans le yoga moderne, issu de la tradition de Mysore, mais les postures de force existaient déjà dans le *haṭhayoga* classique, comme en témoignent ces gravures issues du *Śritattvanidhi*, composé au XIXe siècle.



Photo 5

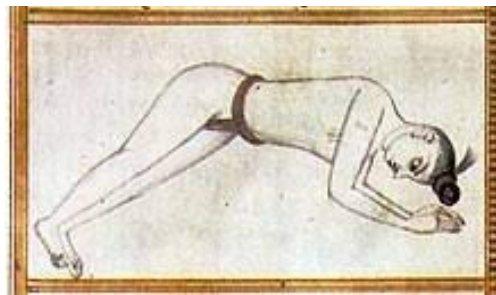


Photo 6

Le yogi ne néglige pas la force physique de son corps, même si sa vraie force vient du contrôle de son énergie vitale (*prāṇa*). Un corps fort, sans verser dans le « body building », est une aide considérable pour la pratique, mais aussi et surtout pour la vie de tous les jours. Nous ne sommes pas des yogis « full time », mais des aspirants au yoga vivant dans le monde, avec des tâches à accomplir parfois exigeantes physiquement, et un dos fort, par exemple, nous aidera grandement à ne pas éprouver de douleurs dans notre vie quotidienne, ce qui est très appréciable.

L'autre bénéfice des postures physique se situe sur un autre plan :

Après l'effort, quand on relâche toute tension, dans *śavāsana* ou *bālāsana*, le fait d'avoir, peu de temps avant, contracté les différents groupes musculaires, induit une plus grande relaxation. Dans la méthode Jacobson, par exemple, tout est basé sur cette suite de contractions/relâchements qui entraîne une grande détente.

Dans l'organisation de votre cours, il est important, si vous décidez d'aborder les postures de force, de faire travailler à égalité tous les principaux groupes musculaires, à moins de vouloir faire un cours à thème, mais en général, même les cours thématiques doivent être équilibrés. Les grands groupes de muscles à solliciter pour un corps fort et « coopératif » dans notre vie de tous les jours sont :

Les quadriceps et les psoas

a/ Quadriceps

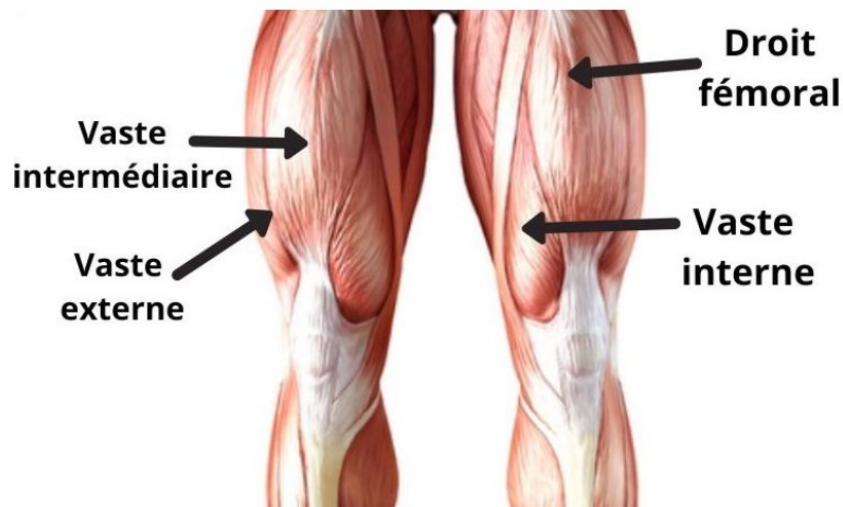


Photo 7

b/ Psoas

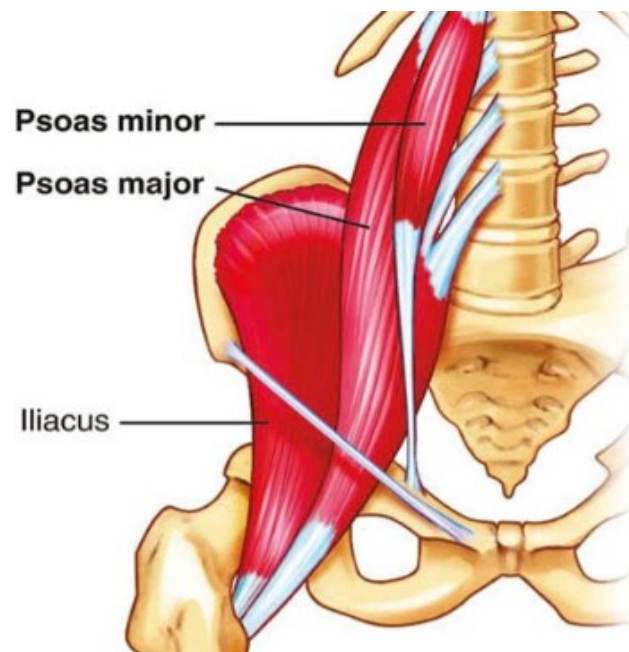


Photo 8

Ces muscles, très sollicités dans le yoga moderne, sont activés et renforcés dans un grand nombre de postures issues du yoga de Mysore. Ils se contractent très souvent ensemble.

Les quadriceps sont stimulés quand on essaye de **tendre une jambe** (Photo 2), ou dans *utkaṭāsana* (photo 9).

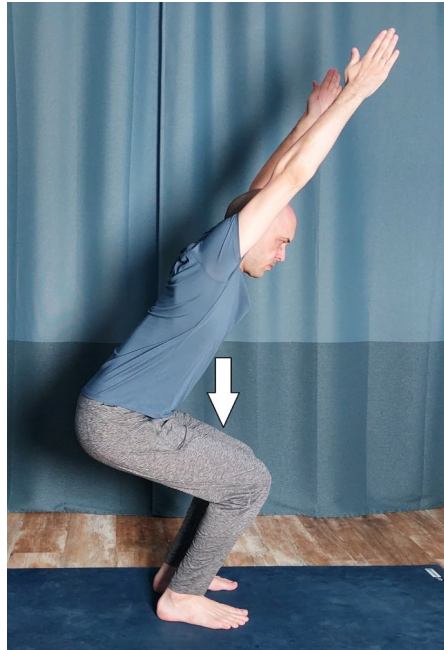


Photo 9: Utkatāsana, la posture « furieuse »

Les psoas quant à eux sont contractés principalement quand on veut **lever une jambe**.



Photo 10



Photo 11



Photo 12

Les ischio-jambiers

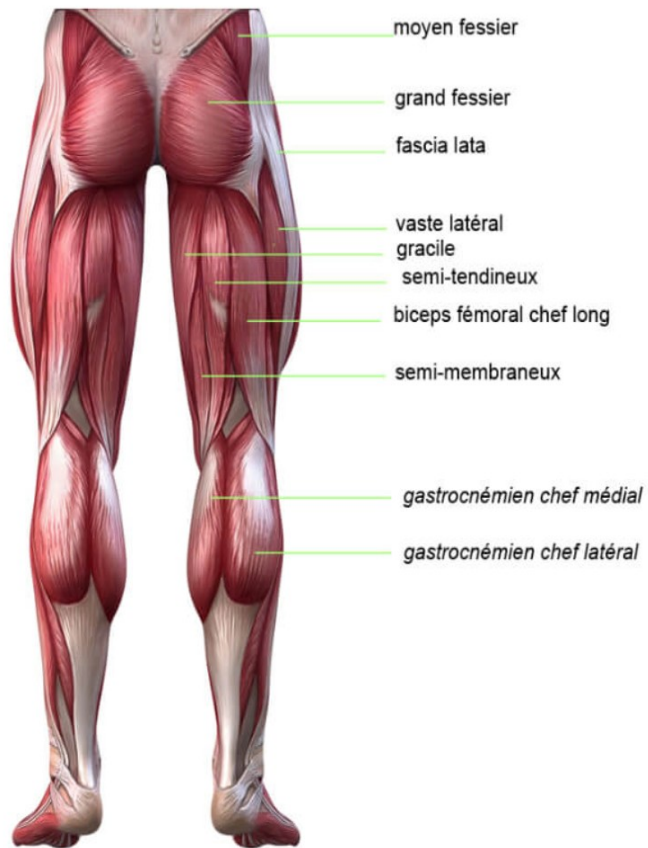


Photo 13

Ils se contractent quand je veux **plier une jambe**.

Les mollets

(voir illustration précédente)

Ils se contractent quand je veux **pointer un pied** (photos 3 et 14)



Photo 14

Le muscle tibial antérieur

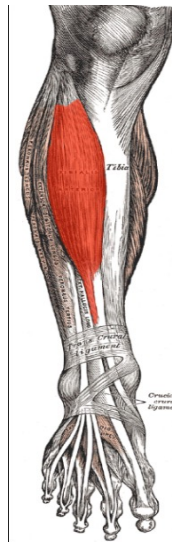


Photo 15:

Source image:
Wikipédia

Il se contracte quand je veux **relever un pied** (pied « flexe »)



Photo 16



Photo 17

Les muscles des chevilles et des pieds

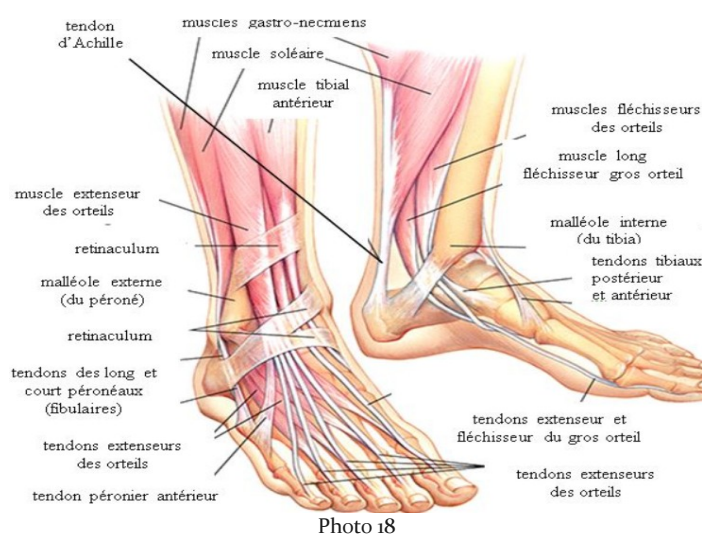


Photo 18

Les postures recommandées pour renforcer ces muscles sont les postures d'équilibre debout sur un pied et éventuellement sur la pointe du pied.

Il faut également ajouter que dans toutes les postures dans lesquelles le pied est à terre, il faut s'efforcer de faire monter le muscle adducteur du gros orteil (abducteur de l'hallux, en jaune sur la photo 20), en pressant l'extrémité du premier métatarsien dans le sol ce que vous pouvez appeler, pour faire simple, la « boule du gros orteil », comme le montre la photo 19 :

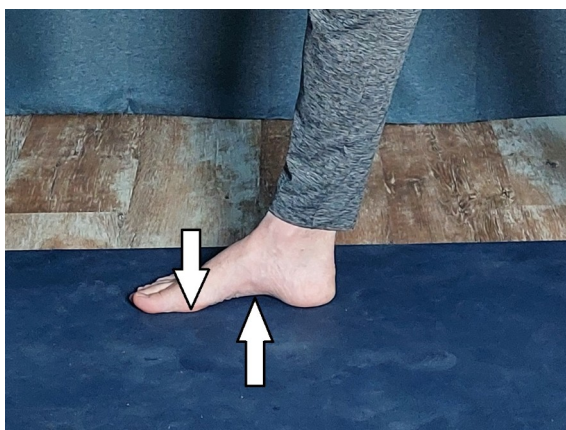
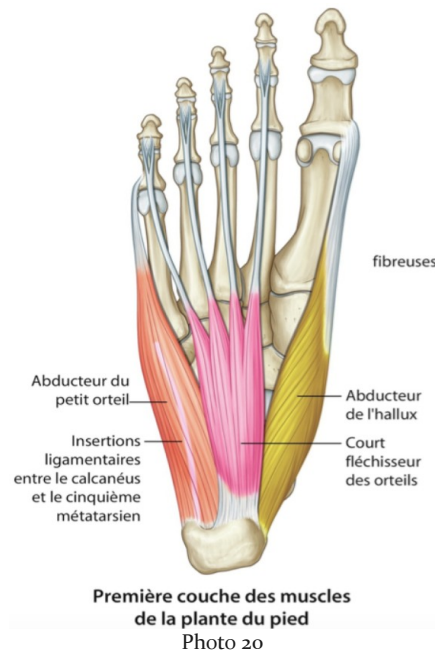


Photo 19



Ce muscle est très important, car en empêchant la voûte plantaire de s'affaisser, il « tient » toute la structure du corps. Sa structure est imitée par les semelles orthopédiques, mais rien ne remplace l'original !

Les abdominaux

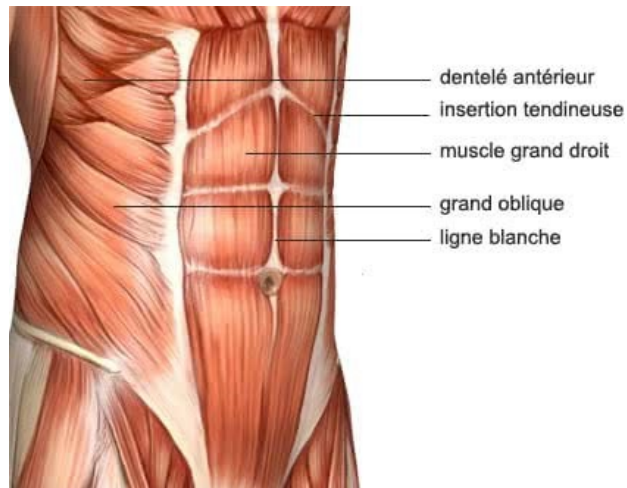


Photo 21

Source image : espace-musculation.com

Constitués principalement des grands droits et des obliques, ces muscles puissants sont responsables des mouvements dans lesquels **le tronc se « relève », pour se rapprocher des genoux.**

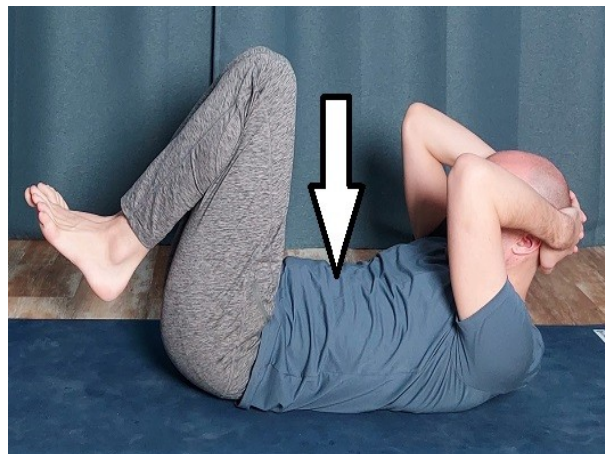


Photo 22

Les **obliques** entrent en action lors des mouvements latéraux.



Photo 23

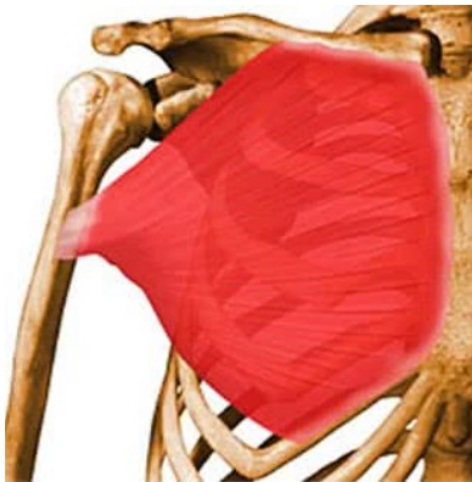
Sans abdominaux, il serait impossible de se relever quand on est couché sur le dos, à moins d'utiliser les bras.

Dans la pratique du yoga, on apprend à contrôler parfaitement la contraction des grand droits et des obliques, dans *naulī kriyā*



Photo 24

Les pectoraux



Muscle grand pectoral



Muscle petit pectoral

Photo 25
Source image : espace-musculation.com

Les pectoraux entrent en action pour **rapprocher les bras l'un de l'autre par devant** ou pour **baissier les bras** (Photos 26 et 27)



Photo 26



Photo 27: Prenkhāsana, le « berceau »

Ces muscles puissants sont très sollicités dans le yoga moderne et assez peu dans le *hathayoga* classique.

Les deltoïdes

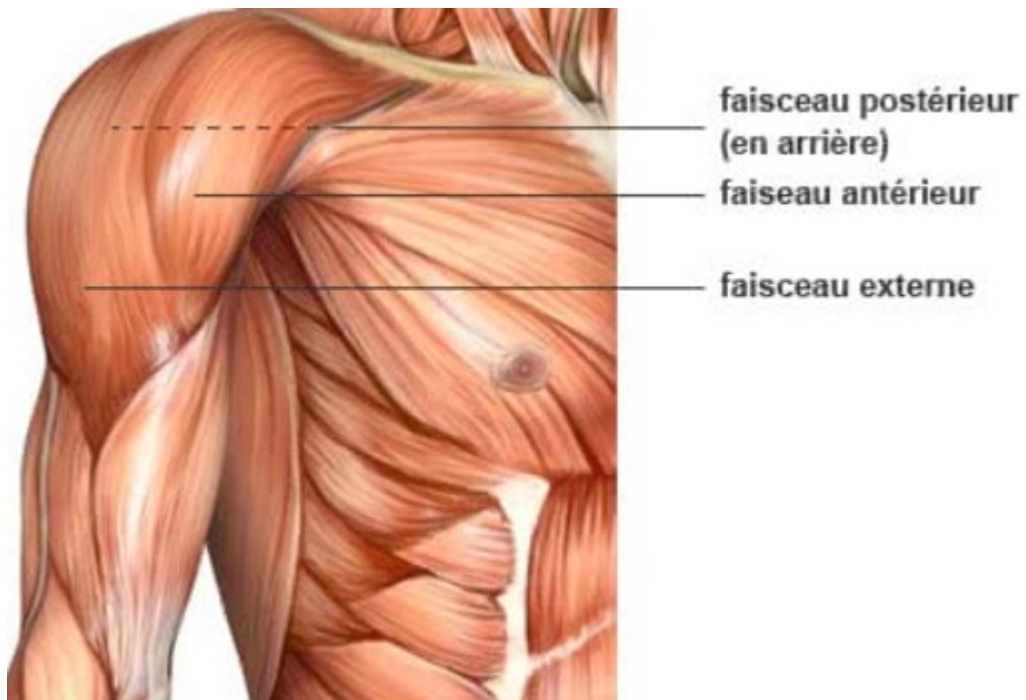


Photo 28

Source image : espace-musculation.com

Ces muscles entrent en action quand vous voulez **lever les bras**.

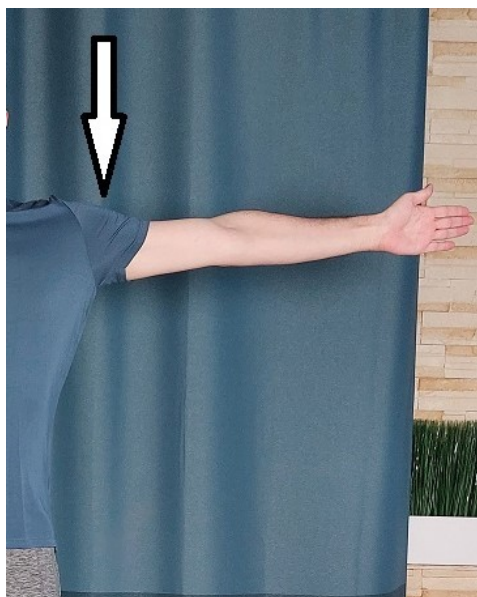


Photo 29

Ils se renforcent dans toutes les positions bras levés devant ou sur le côté

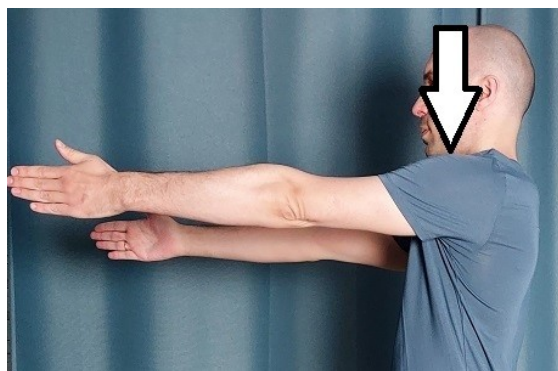
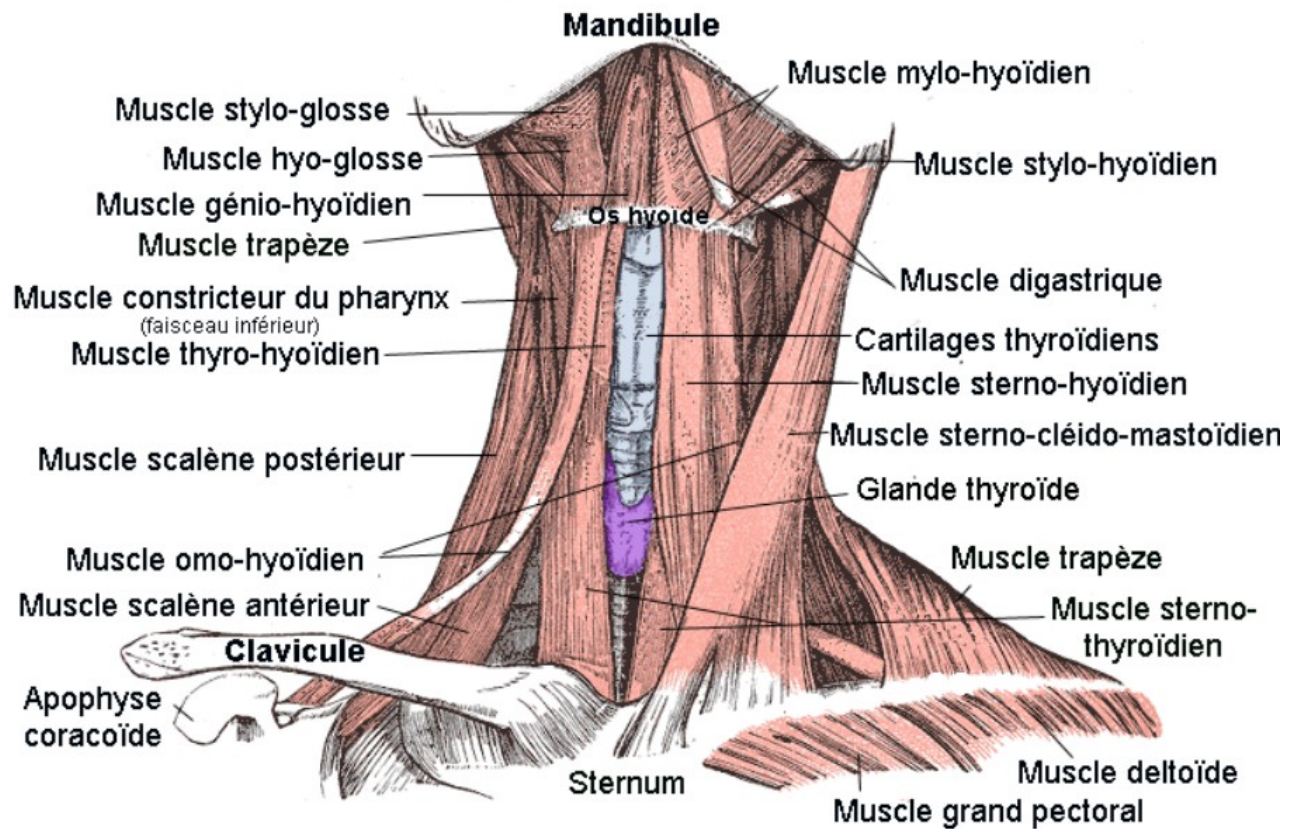


Photo 30

Les muscles du cou (vue de devant)



Muscles du cou Face ventrale

Photo 31

Source image : Wikipédia

Vue latérale

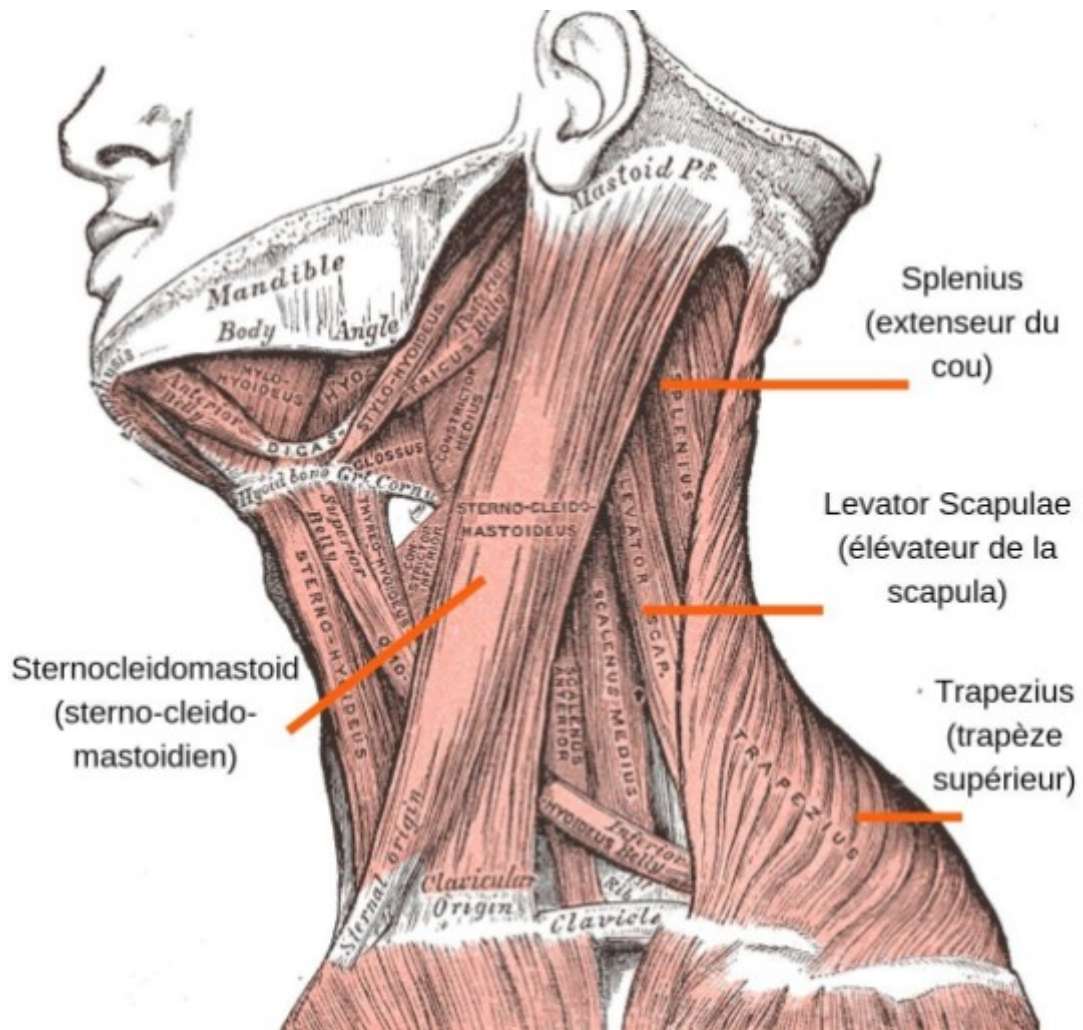


Photo 32

Source image : Wikipédia

Ces muscles, très nombreux, se contractent quand on veut **faire un mouvement avec la tête** (lever la tête en position couchée sur le dos ou le ventre, pencher la tête sur les côtés, tourner la tête).



Photo 33

Ils se renforcent par exemple dans les positions suivantes :

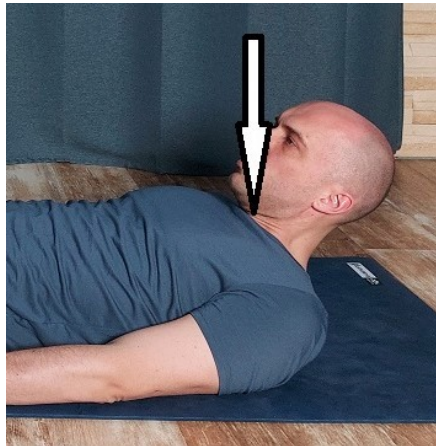


Photo 34

Les fessiers



Photo 35

Source image : espace-musculation.com

Les fessiers (grand, moyen et petit fessiers) sont de puissants muscles qui sont mobilisés quand on veut **lever une jambe vers l'arrière** (photo 36) ou **pousser sur les jambes pour les tendre** (photo 9).



Photo 36

On peut aussi les contracter à volonté en **serrant les fesses**.

Les muscles du dos

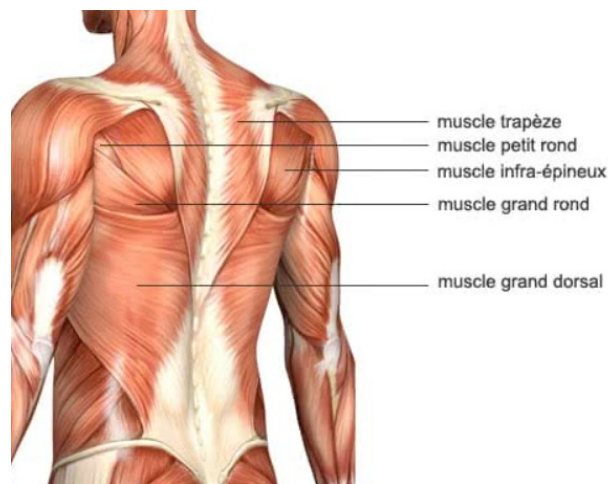


Photo 37

Source image : espace-musculation.com

Principalement constitués des grands dorsaux et des trapèzes, ils se contractent quand, **étant couché sur le ventre, on veut faire monter la cage thoracique.**

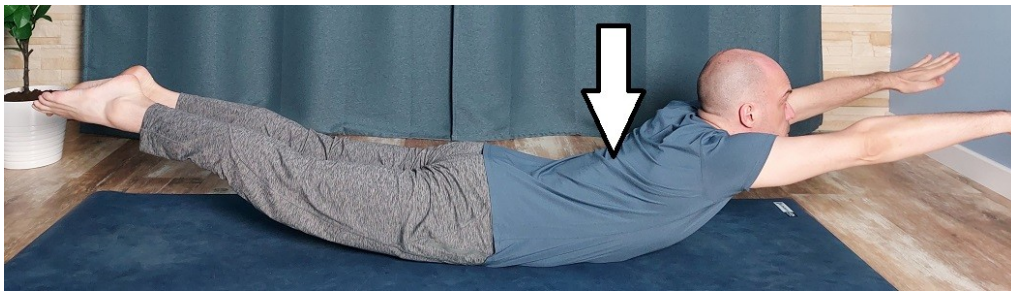


Photo 38

Les muscles dorsaux ainsi que les trapèzes sont également contractés totalement dans le « guerrier numéro III » du yoga moderne (*virabhadrasana III*)



Photo 39 *Virabhadrasana III*, le « guerrier numéro trois »

Les trapèzes travaillent également, combinés avec les triceps quand on **pousse les mains vers le haut pour tendre les bras**, à la manière des haltérophiles.

Les biceps et triceps

Ils se contractent respectivement quand on essaye de **plier ou tendre les bras**.

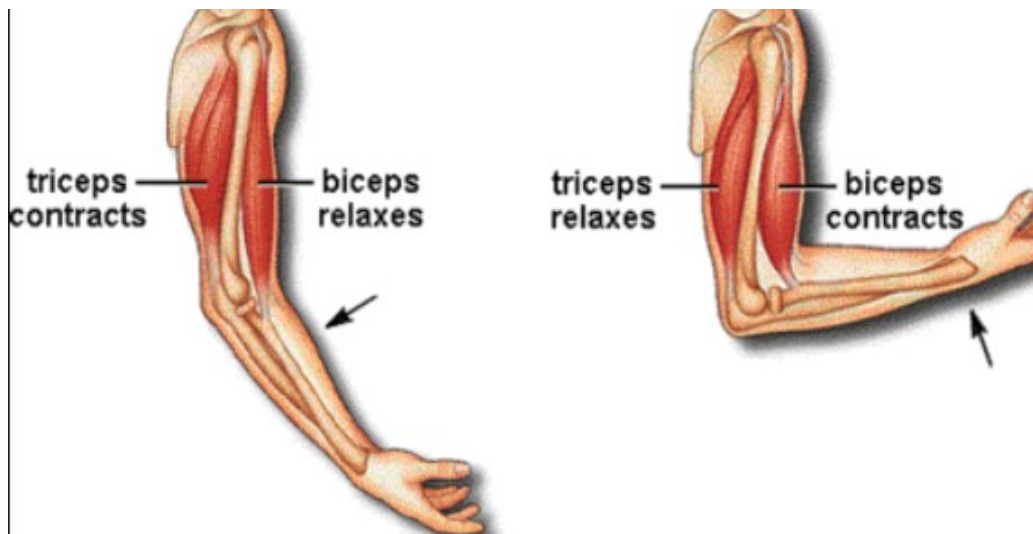


Photo 40

Comme leurs noms l'indiquent, ils sont constitués respectivement de deux et trois muscles. Observons d'abord le biceps. Il est constitué de deux parties : la tête longue et la tête courte (photo 41).

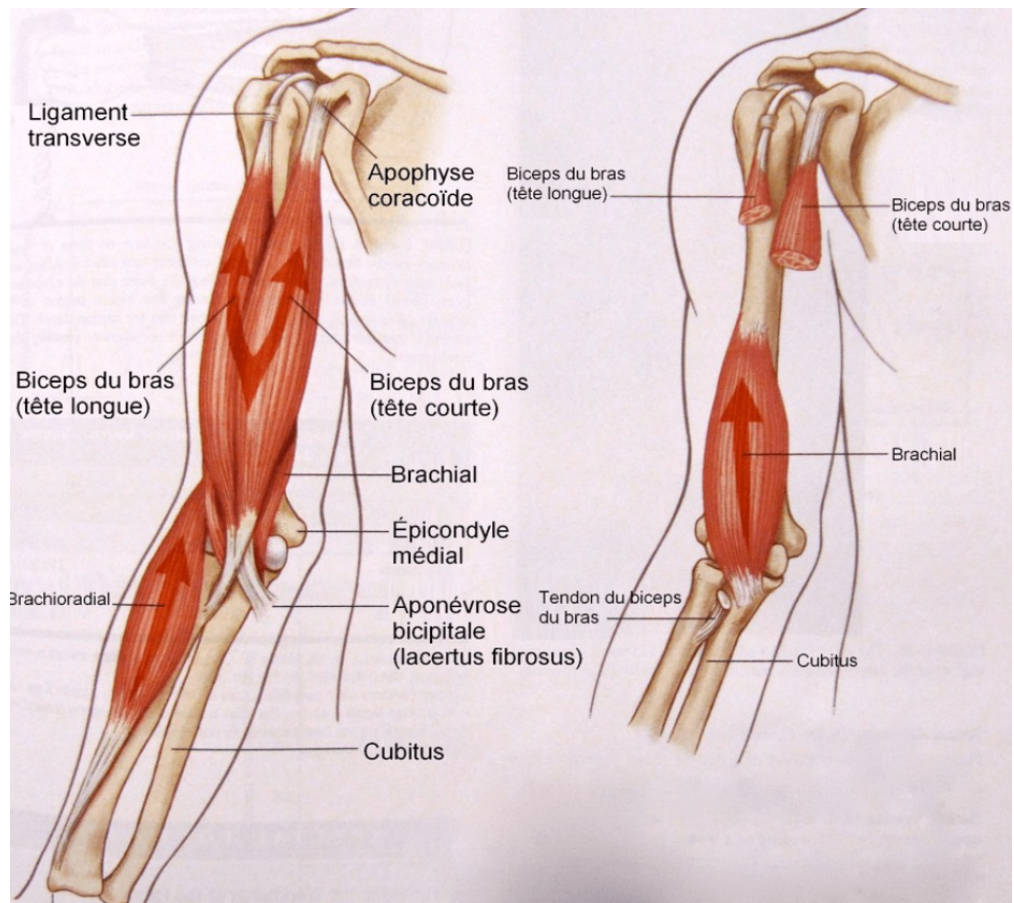


Photo 41
Source image : espace-musculation.com

Les triceps, quant-à eux, sont très sollicités en yoga moderne. Ils sont constitués de trois « chefs » ou parties (photo 42), le chef latéral (externe sur la photo), le chef médial (« humérus » sur la photo) et le chef long (longue portion).

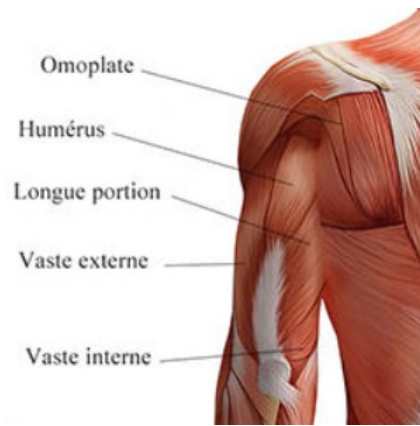


Photo 42

Source image : espace-musculation.com

Les biceps sont les « grands oubliés » et on ne les contracte que rarement dans les postures de yoga de Mysore ou de *hathayoga* classique.

Les muscles des avant-bras

Sur la face **supérieure** des avant-bras, quatre muscles commandent le mouvement d'extension des doigts (photo 43), mais aussi quand on lève la main toute entière (un peu comme si on « flexait » le poignet). (photo 45)



Photo 43

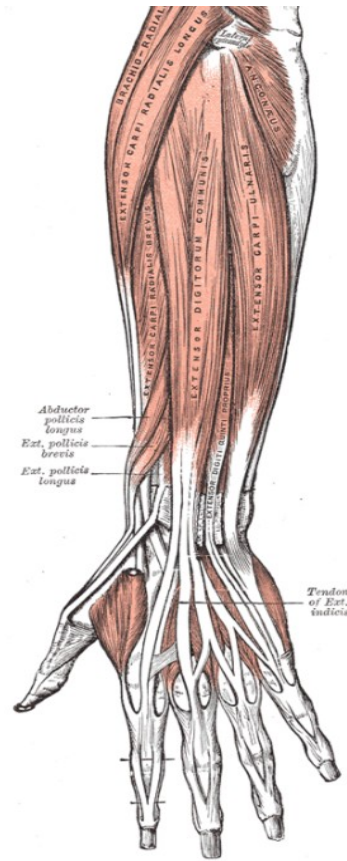


Photo 44

Source image : Wikipedia

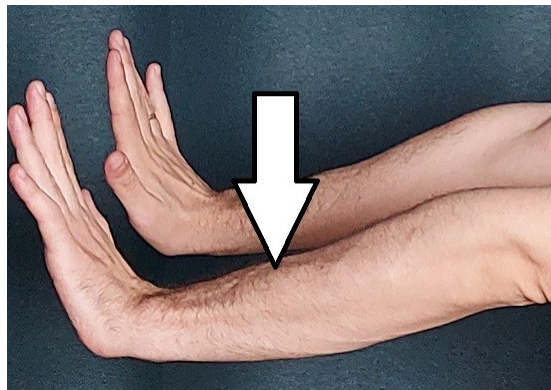


Photo 45

Les muscles ne sont pas travaillés spécifiquement en yoga, mais participent au maintien de l'équilibre en position sur les mains. Ils travaillent légèrement quand on effectue des rotations des poings.

Sur la face **interne** des avant-bras, un ensemble de quatre muscles commande la flexion des doigts, ainsi que le repli du poignet vers l'intérieur (photo 46 et 4).



Photo 46



Photo 47

Source image : Wikipédia

Comme les muscles de la face arrière des avant-bras, ces muscles ne sont pas travaillés spécifiquement en yoga, sauf dans les rares postures qui mobilisent les biceps, mais participent au maintien de l'équilibre en position sur les mains. Ils travaillent légèrement quand on effectue des rotations des poings.

Les muscles des côtés du corps (tenseur du *fascia-lata*, abdominaux obliques externes, vastes externes, mais aussi grands dorsaux)

Ces muscles sont mobilisés notamment pour se **redresser en position couchée sur le côté**, ou, dans le cas du tenseur du fascia-lata, **lever une jambe en position couchée sur le côté**.



Photo 48

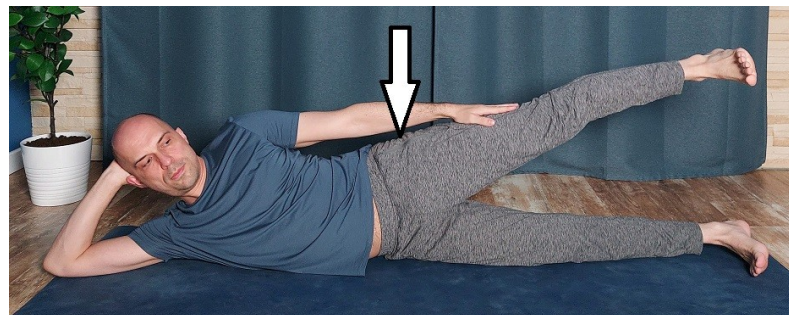


Photo 49

Ils travaillent dans la « demi-lune » du yoga de Mysore, ainsi que dans les variations de *vasiṣṭhāsana*.



Photo 50: Ardha Chandrāsana, la « demi-lune »



Photo 51: Vasiṣṭhāsana, la posture du sage Vasiṣṭha

Dans les postures de force, la respiration peut être thoracique, si un étirement du thorax est en cours, pour « aider la posture », comme dans le poisson, ou, le plus souvent, abdominale, même si la sangle abdominale est contractée, comme en « planche ».

On peut appeler cette respiration « respiration avec sangle abdominale contrôlée » et il est facile, dans ce contexte, de sentir le mouvement du diaphragme, car il se meut seul, presque sans mouvement de la sangle abdominale.