

# LES FLEXIONS AVANT

Les flexions avant sont des postures où la colonne vertébrale et/ou les hanches sont en flexions. En voici les bienfaits :

- Étirent et tonifient l'arrière du corps notamment la colonne vertébrale sans oublier les cervicales et l'arrière des jambes dont les ischio-jambiers.
- Renforcent les muscles du dos.
- Activent le système nerveux parasympathique ce qui fait baisser le rythme cardiaque et la pression sanguine en plus d'amener du calme et de l'intériorisation.
- Compriment les organes abdominaux.
- Améliorent le fonctionnement des glandes surrénales.

## PRINCIPES DE BASES ET ACTIONS CLÉS

### La colonne vertébrale

Dans la pratique des flexions avant, il faut idéalement retrouver la colonne vertébrale **neutre** de Tadasana ou Virasana. Les courbures cervicales, thoraciques, lombaires et sacrées doivent être maintenues neutres. Un changement dans l'une de ces courbures affecte la neutralité des autres.

Portez une attention spéciale à la courbure naturelle des cervicales puisqu'elle permet d'engager les muscles du haut de dos (trapèzes). Tous les muscles du dos sont alors actifs, distribuant ainsi le travail sur tous les muscles de long de la colonne vertébrale.

En arrondissant le bas du dos lorsqu'on fléchit vers l'avant (Tadasana ou Dandasana) c'est-à-dire en arrondissant L4-L5, on affaiblit le dos puisqu'on exerce de la pression sur les disques intervertébraux et l'articulation sacro-iliaque. Les organes internes se déplacent vers l'arrière du corps. La vessie, l'utérus et le rectum tirent vers l'arrière. Il y a risque de créer une hernie discale et d'affecter les nerfs spinaux (nerfs qui prennent naissance au niveau de la moelle épinière).

La flexion avant doit se pratiquer progressivement, en étapes, surtout pour les débutants pour garder l'allongement du dos et ne pas arrondir prématurément le dos et comprimer les muscles de la colonne vertébrale.

### **Les positions du bassin**

Si on veut renforcer le dos et le rendre plus stable, il faut allonger le dos et placer le bassin en antéversion en **montant le bassin vers le haut et en le basculant par-dessus les cuisses**. Les vertèbres L4-L5 doivent demeurer allongées et ne pas s'arrondir afin d'éviter de les comprimer.

Le retour d'une flexion avant doit se faire en rétroversion du bassin soit en ramenant le **coccyx vers le sol**. Cette action protège le bas du dos en étirant les muscles et active les muscles le long de la colonne vertébrales, les ischio-jambiers et les fessiers pour aider à la remontée du tronc. Les muscles du bassin et de la colonne vertébrale travaillent ensemble pour aider à remonter le tronc.

### **La position des ischions**

En flexion debout, les ischions se dirigent vers l'arrière afin de placer un bassin neutre et pour préserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

En flexion assise, les ischions sont dirigés vers l'arrière puisque le bassin bascule vers l'avant lors de la flexion. Attention à ne pas trop placer le bassin en antéversion pour ne pas trop étirer les tendons des ischio-jambiers. Des sensations d'inconfort ou des pincements près des ischions en sont des indicateurs.

### **La rotation interne des fémurs**

Les jambes se doivent d'être engagées et les fémurs placés en légère rotation interne ou rotation externe selon les postures. Les actions des jambes de Tadasana doivent être maintenues notamment l'engagement des quadriceps et l'action de pousser les grands trochanters vers l'extérieur. Cette dernière action crée d'ailleurs de l'espace au niveau de l'articulation sacro-iliaque ce qui permet de mobiliser plus aisément les vertèbres du bas de la colonne vertébrale et ainsi garder l'allongement des vertèbres L4-L5. La poussée des grands trochanters vers l'extérieur (briser la sangle ou déchirer le tapis) se fait seulement dans le cas où les jambes font les mêmes actions.

### **Les côtes**

Le placement des côtes a un effet sur les courbures du dos. Si elles bombent vers l'avant ou rentrent vers l'intérieur, la neutralité des courbures de la colonne vertébrale change. Des côtes bombées vers l'avant accentuent les courbures cervicales et lombaires tandis que des côtes trop rentrées accentuent les courbures thoraciques et sacrées. Gardez la ligne droite sternum-nombril évite de changer le placement des côtes.

Si les côtes se déposent sur les cuisses lorsqu'on fléchit vers l'avant, on peut alors arrondir le haut du dos et demeurer statique dans la posture.

L'étirement doit se faire le long des muscles et non pas aux points d'attache ou d'insertion pour ne pas nuire aux tendons ni aux ligaments.