

LES ROTATIONS

Les rotations sont des postures où la colonne vertébrale, suite à une élongation, tourne autour de son axe.

Les bienfaits et les contre-indications

Incorporer des postures en rotation dans notre pratique de yoga amène de nombreux bienfaits, en voici les principaux:

- Amènent un afflux de sang dans les organes pelviens et abdominaux
- Mobilisent les organes de la cavité thoracique et abdominale
- Peuvent soutenir le péristaltisme notamment en combinaison de la pratique des extensions
- Améliorent la souplesse du diaphragme et des muscles intercostaux
- Améliorent la respiration
- Assouplissent et renforcent la colonne vertébrale
- Ouvrent les épaules et les hanches
- Permettent de dégager la tension dans les lombaires donc elles sont d'excellentes contre-postures aux extensions.

Les rotations comptent toutefois certaines contre-indications. Il est préférable de les éviter ou de demander l'avis d'un professionnel dans les cas suivants ou si une douleur survient durant la pratique d'une rotation:

- Blessures aux psoas, ischio-jambiers, aux adducteurs et/ou au bas du dos
- Hernie discale
- Syndrome du piriforme
- Douleurs à l'articulation sacro iliaque

Échauffer le corps

Préparer le corps à la pratique des rotations est primordial. Pensez à bien échauffer :

- La colonne vertébrale
- Les épaules
- Les 2 côtés de la taille

On peut pratiquer des rotations douces en mouvement dans la phase d'échauffement.

Alignements généraux et actions-clés

Les actions suivantes doivent être placées avant d'exécuter une rotation :

- Bassin neutre
- Allonger la colonne vertébrale
- Ne pas bomber les côtes de l'avant du torse
- Avant de placer la tête, relever les épaules et les descendre vers les fesses
- Menton parallèle au plancher
- La rotation se fait toujours sur l'expiration

Dans la plupart des rotations, il faut garder les hanches à la même hauteur et égales de même que le bassin stable. Dans le cas d'une rotation assise, il est possible de laisser la hanche opposée à la rotation s'avancer très très légèrement vers l'avant afin d'enlever de la tension dans le bas du dos et dans la région du sacrum.



La rotation en distinguant les régions de la colonne vertébrale

Une rotation se fait sur l'expiration. Les premières fois que mes élèves pratiquent une rotation, je leur apprends à la faire en 3 étapes et à coordonner les mouvements des différentes régions de la colonne vertébrale avec leur expiration. Cela permet aussi de tourner toute la colonne vertébrale (du bas vers le haut) autour de son axe et non pas de bouger une seule partie du dos. Voici les étapes:

1. A l'inspiration, allonger la colonne vertébrale, laisser les muscles de la colonne vertébrale se détendre entre l'inspiration et l'expiration et tourner le tronc vers la droite en initiant le mouvement à partir de la base de la colonne vertébrale soit au niveau des lombaires. Il y a très peu de mouvements dans cette région.

2. A l'inspiration, allonger la colonne vertébrale, laisser les muscles de la colonne vertébrale se détendre entre l'inspiration et l'expiration et tourner le tronc vers la droite en initiant le mouvement à partir du milieu de la colonne vertébrale soit au niveau de la cage thoracique. Garder les épaules à la même hauteur et les omoplates dirigées vers les fesses.

3. A l'inspiration, allonger la colonne vertébrale, laisser les muscles de la colonne vertébrale se détendre entre l'inspiration et l'expiration et tourner la tête vers la droite en initiant le mouvement à partir du haut de la colonne vertébrale soit au niveau du cou en allongeant les 2 côtés du cou également. Regarder vers l'arrière et placer le menton parallèle au sol. C'est la région de la colonne vertébrale qui est la plus mobile.

Cette façon de pratiquer est idéale lorsqu'on débute la pratique d'une rotation. Par la suite, elle peut être exécutée en un seul mouvement soit de la base de la colonne vertébrale jusqu'à la tête sur une seule expiration. Le mouvement de la colonne vertébrale doit être exécuté dans la douceur et sans forcer le mouvement. Il est possible d'intensifier graduellement la rotation en tournant un peu plus le tronc à chaque expiration.

Contre-posture aux rotations :

Une posture d'extension arrière non supportée qui a un niveau de difficulté élevé. Chez les débutants, Setu Bandha ou Salabhasana sont suggérées. L'extension arrière permet de relâcher l'articulation sacro iliaque.