

La compétence musculaire

L'habilité à trouver l'alignement ergonomique du squelette et des articulations dans une posture de yoga dépendra de notre compétence à contracter ou à relaxer les divers muscles impliqués.

Souvent, dans une nouvelle posture nous prenons rapidement conscience de notre incompétence à utiliser notre système musculaire de façon efficace. Cette incompétence se manifeste souvent par des contractions involontaires ou par des tremblements; elle est due à la structure même de notre système neuromusculaire.

L'homuncule moteur

Notre système neuromusculaire alloue les ressources du cortex moteur du cerveau selon les besoins courants. Ce phénomène est souvent représenté par un petit homme difforme appelé Homuncule.

Les régions du corps requérant de hauts niveaux de dextérité consciente, comme les mains et la langue, y sont montrés beaucoup plus gros que nature parce qu'ils ont plus de circuits nerveux et un plus grand nombre de neurones par groupe de muscle.



D'autre part, certaines régions telles que les muscles posturaux ont une représentation beaucoup moindre. En fait, l'Homuncule démontre que la quantité de ressources cérébrales allouée à chacun de nos pouces est supérieure aux ressources allouées à toute la région pelvienne.

On ne peut pas augmenter le nombre de neurones affectés à un groupe de muscles. Cependant, avec la pratique, on peut créer des connexions plus efficaces entre les neurones existants pour rencontrer de nouvelles demandes avec plus de compétence.

Au fur et à mesure que notre pratique de yoga évolue, l'objectif est de passer de l'incompétence inconsciente à la compétence inconsciente. Les principaux phénomènes associés à cette évolution sont décrits ci-après :

- L'éveil musculaire
- Le recrutement
- La clairvoyance physique

Référence : The Key poses of Hatha Yoga, Ray Long, Bandha Yoga

Éveil musculaire

Dans la vie courante, notre système neuromusculaire a appris à économiser de l'énergie en utilisant certains groupes musculaires en mode « programmé » pour effectuer les tâches courantes et, malheureusement, pour compenser pour nos déséquilibres ou mauvaises habitudes.

C'est le cas des muscles posturaux que nous utilisons tellement souvent en mode « automatique » que nous avons essentiellement « oublié » comment les utiliser de façon consciente pour d'autres fonctions.

Les postures de yoga exigent souvent des mouvements qui diffèrent tellement de ceux de notre quotidien que l'on se sent totalement « incompetent » dans certaines nouvelles postures.

Pour éveiller des groupes musculaires « endormis » comme les fléchisseurs des hanches, les rotateurs des jambes, les muscles posturaux du tronc, etc., il faut pratiquer diverses postures de yoga pour engager ou relaxer consciemment ces muscles dans divers rapport avec la gravité tout en se concentrant sur les sensations internes et sur le détail des mouvements (voir une routine de yoga pour éveiller les Psoas en Annexe).

Suggestions de groupes musculaires à éveiller

La pratique du yoga deviendra de plus en plus ergonomique et demandera de moins en moins d'effort au fur et à mesure que nos divers groupes musculaires deviendront sous contrôle conscient et, éventuellement, spontané. Voici quelques pistes d'exploration :

- Rhomboïdes pour aider à stabiliser les omoplates
- Grands et Petits Pectoraux pour aider à stabiliser l'épaule
- Deltoïdes pour faciliter les rotations et les abductions des bras
- Muscles du cou pour des torsions sans douleur
- Carrés des Lombes pour stabiliser le bas du dos et le bassin
- Abdominaux et obliques pour stabiliser le torse et participer aux torsions
- Grand dorsal pour stabiliser le torse
- Trapèzes pour mouvoir efficacement les omoplates et les stabiliser au besoin.
- Rotateurs internes et externes des bras
- Rotateurs internes et externes des cuisses

-
- *Référence : The Key poses of Hatha Yoga, Ray Long, Bandha Yoga*

Recrutement

Avec les techniques décrites plus haut, il est relativement facile de prendre conscience des groupes musculaires que l'on utilise plus ou moins volontairement dans la vie courante.

Par contre, il est plus difficile d'accéder à des groupes musculaires « cachés » qui sont plutôt sous le contrôle de notre système nerveux autonome. De bons exemples sont :

- Les muscles du plancher pelvien qui sont nécessaires pour bien stabiliser les postures de « force » grâce au verrou de la Racine.
- Les muscles du péritoine qui supporteront la colonne dans les extensions.
- Les muscles intrinsèques de la colonne vertébrale.
- Le diaphragme qui gère notre respiration.

Dans certains cas, on y arrive en les « recrutant » par des moyens détournés. Par exemple :

- Une légère extension du cou dans une flexion des hanches entrainera un engagement des muscles posturaux pour allonger l'avant de la colonne et ramener les vertèbres lombaires vers leur courbe normale.
- Des actions des bras inciteront le plancher pelvien à s'engager spontanément :
 - Dans la Chaise, en pressant les mains l'une contre l'autre
 - Dans la Torsade, en tirant contre le bras qui tient le genou

On peut aussi faire volontairement le geste « automatique » pour initier l'action voulue et tout en prenant conscience des muscles impliqués afin de créer de nouveaux « programmes » que l'on pourra activer ensuite au besoin. Par exemple :

- On peut accéder aux muscles du plancher pelvien en faisant semblant d'arrêter l'urination et/ou la défécation.
- On peut tonifier le péritoine en faisant semblant d'avalier, ce qui soulève l'os hyoïde et engage la Chaine Antérieure Profonde.

Référence : The Key poses of Hatha Yoga, Ray Long, Bandha Yoga

Clairvoyance physique

Une fois que de nouveaux groupes musculaires sont bien « réveillés » par des exercices ciblés, le système neuromusculaire percevra clairement et spontanément comment les utiliser pour effectuer divers mouvements de façon plus efficace sur le tapis de yoga et, surtout, dans la vie.

En pratiquant les postures de yoga dans ces conditions, notre corps en vient à « savoir » d'avance exactement quoi faire pour exécuter chaque nouveau mouvement de la façon la plus ergonomique et avec le moins d'effort.

C'est la compétence inconsciente qui se manifeste spontanément dans l'étape 3 du yoga de Kripalu et dans la Méditation-en-mouvement.

Dans la pratique des étapes 1 et 2 du yoga de Kripalu, on peut faciliter l'accès à cette « clairvoyance » spontanée grâce à diverses techniques ou principes de mouvement tels que :

- Points de pression
- Micromouvements
- Alignement des forces
- Impliquer tout le corps

Référence : The Key poses of Hatha Yoga, Ray Long, Bandha Yoga