

●●● certaines parties du corps sont très exposées, comme les épaules, le cou, les genoux ou encore les lombaires. Il faut ainsi être vigilant pour sa nuque quand on exécute une posture inversée sur la tête, surtout quand on est peu entraîné.

De même, si une personne qui a les hanches raides force pour se mettre dans la posture du «lotus» (une position assise proche de celle du tailleur, mais avec les deux pieds qui remontent sur les cuisses), elle peut rapidement endommager ses genoux. Un manque de prudence peut même conduire, dans d'autres cas, à une hernie discale. Dans l'une de ses publications récentes, l'Ordre des médecins allemands a d'ailleurs alerté sur le fait que, lorsque des effets négatifs apparaissent, les pratiquants ne les perçoivent, en général, pas au premier abord. Pourtant, une fois les douleurs installées, il est souvent trop tard pour y remédier, si bien qu'elles finissent par devenir chroniques.

Pour autant, sachez que tout le monde peut a priori se risquer sur un tapis de yoga : il suffit de respecter certaines règles de prudence. La plus importante est de ne jamais apprendre le yoga exclusivement à partir d'un livre ou d'une vidéo. Un professeur bien formé, capable d'identifier et de corriger les erreurs de postures individuelles, constitue la meilleure protection contre les blessures. Le titre de «professeur de yoga» n'étant pas protégé, il faut donc bien vérifier la qualification de l'enseignant. Une personne membre de la Fédération nationale des professeurs de yoga a en principe suivi une formation de plusieurs années (la majorité des formations s'effectuent en cinq ans).

Ensuite, il faut apprendre à écouter son corps. Une légère douleur qui apparaît lors d'un étirement – que l'on peut aussi éprouver en faisant du stretching – n'a certes rien de préoccupant, c'est même plutôt l'effet recherché. Mais attention aux douleurs vives et soudaines, car elles consti-

Les alternatives au yoga

Vous n'osez pas bouger à cause de douleurs chroniques ? Ces disciplines douces vous aideront à y remédier au quotidien.

Le yoga n'est pas la seule activité qui permet de soulager les douleurs chroniques. D'autres formes de mouvements doux apportent, elles aussi, de nombreux effets bénéfiques chez les pratiquants. Celles que nous présentons ici ont en commun de s'exécuter lentement, sans changement de position brusque, et de n'exiger aucun matériel spécifique. Elles sont toutes adaptées à des personnes non-entraînées... et même âgées.

LE QI GONG

Apparue il y a cinq mille ans dans l'empire du Milieu, cette gymnastique douce issue de la médecine traditionnelle chinoise reste encore confidentielle en France (moins de 100 000 pratiquants), mais elle fait de plus en plus d'adeptes. Basée sur le «qi», qui signifie énergie, elle se compose d'une série de mouvements fluides qui permettent d'étirer le corps et de travailler sur les méridiens (douze d'entre eux sont reliés à un ou plusieurs organes), et ainsi de faire circuler l'énergie. Résultat : «Avec une pratique régulière, de nombreuses douleurs finissent par disparaître», assure le docteur Liu Dong, enseignant de qi gong et de médecine chinoise, créateur de l'école Quimetao, à Paris. Comme les enchaînements sont exécutés de façon lente, le qi gong est accessible à tout le monde, y compris et surtout aux personnes âgées. Il permet, en outre, de fortifier les muscles et de limiter le stress en développant le calme intérieur.

LE TAI-CHI

Pratiquée par près de 200 millions de personnes dans le monde, dont quelque 200 000 en France, cette discipline, qui s'est développée en Chine au XVII^e siècle, s'apparente, comme le qi gong, à une danse lente. Mais c'est en réalité un art martial dit «interne» (privilegiant la souplesse sur la force) offrant plusieurs styles (et notamment le Yang et le Chen). Contrairement à la plupart des variantes du yoga, les mouvements s'enchaînent là aussi de façon fluide et lente, mais avec à chaque fois une application martiale et en utilisant davantage les muscles des cuisses. Le travail en douceur permet de relâcher toutes les tensions dans le corps et ainsi de réduire les douleurs articulaires et d'améliorer la mobilité, en apaisant l'esprit. Les postures renforcent aussi le sens de l'équilibre et réduisent le risque de chute pour les personnes âgées.

LE FELDENKRAIS

Très courante en Allemagne mais encore confidentielle en France (il n'existe aucune donnée), cette méthode développée dans les années 1950 par l'Israélien Moshé Feldenkrais constitue, avec la technique Alexander, la gymnastique la plus douce parmi celles pré-



Le qi gong, qui fait circuler l'énergie dans le corps, permet de réduire les douleurs articulaires.

sentées ici. Inventée, suite à une blessure au genou, par un médecin israélien émigré en France et passionné de physique et de neurosciences, cette technique – qui se pratique seul ou en groupe – cherche à identifier les

mauvaises postures du corps au quotidien, avec un objectif : les remplacer par un mouvement «juste» pour supprimer les douleurs chroniques. Peu d'études sont disponibles sur les bienfaits médicaux de cette méthode, mais de nombreux témoignages attestent de son efficacité. «Le Feldenkrais permet, par exemple, de soigner les douleurs qui apparaissent souvent dans l'épaule chez les violonistes et les coiffeurs», assure ainsi Florence Jakubowicz, une praticienne parisienne. Lorsque vous aurez trouvé un enseignant, assurez-vous cependant qu'il est bien certifié pour la méthode Feldenkrais.

LA TECHNIQUE ALEXANDER

Créée au début du XX^e siècle par Frederick Mathias Alexander, un acteur australien souffrant d'aphonie, cette méthode est encore peu connue en France, mais elle est très populaire en Scandinavie et en Allemagne. Son objectif vise aussi à supprimer les mauvaises habitudes de postures et de respiration du quotidien qui, sur le long terme, finissent par provoquer des douleurs dans la nuque, des maux de tête, de la fatigue, un souffle court... C'est par exemple le cas quand on se tient avec le haut du dos arrondi devant son bureau ou avec les épaules remontées (et donc crispées) pendant la marche. Le but revient, de facto, à retrouver un mouvement «juste» pour supprimer les tensions dans le corps et améliorer la coordination des gestes.

LE PILATES

Inventée il y a un siècle par Joseph Pilates, un Allemand passionné de sport et d'anatomie, cette technique ne compte officiellement que 30 000 pratiquants en France, mais elle se développe à vive allure. Elle s'inspire des mouvements réalisés par les sportifs et... les animaux. Pratiquée au sol avec ou sans appareil, cette gymnastique douce permet l'assouplissement des articulations, le développement des muscles profonds et l'amélioration de la posture. Cet entraînement est bien adapté aux personnes victimes de maux de dos et de tensions musculaires, car le renforcement du buste aide à améliorer le maintien lors des positions assises, debout ou pendant la marche.

tuent toujours un signal d'alarme. In fine, l'exercice doit rester agréable et procurer une sensation de bien-être. Il ne faut pas non plus tenter de fléchir ses membres de façon trop rapide ou trop intense, car l'ambition à mauvais escient est l'une des principales causes de blessure. D'ailleurs, solliciter de façon trop intensive son corps n'est pas ce qu'il y a de mieux sur le plan sportif. De fait, il est de plus en plus établi que des étirements

MÊME QUELQUES MINUTES DE PRATIQUE PAR JOUR SONT BÉNÉFIQUES

doux et réguliers, combinés avec un entraînement musculaire, augmentent la souplesse bien plus qu'une sursollicitation des tendons au-delà du seuil de douleur. Sachez aussi qu'en cas de maladie, il est conseillé d'en avertir son professeur pour qu'il vous indique les postures à adapter, voire à éviter.

Reste une question : combien de temps faut-il consacrer au yoga chaque semaine pour en tirer des bénéfices ? Difficile à dire à ce jour, car les recherches sur le sujet restent encore très insuffisantes. Cela dit, il semblerait que même quelques minutes par jour de pratique suffisent pour en ressentir les bienfaits. Sachant qu'il n'est pas nécessaire de réussir pour cela des postures compliquées, comme, par exemple, celle des «huit angles» – le poids de tout le corps repose sur les deux bras repliés, comme pour une pompe, mais avec les deux jambes tendues sur le côté à l'horizontal à 20 centimètres environ du sol. D'ailleurs, pas sûr que même un bon sportif entraîné soit capable de l'exécuter. Et dire que certains pensent encore que le yoga est une activité purement méditative... ■