

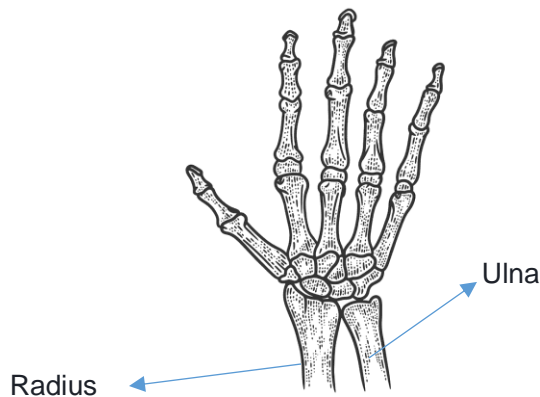
APPUI SUR LES MAINS

Dans de nombreuses postures de yoga nous plaçons le poids du corps sur les mains : une partie du poids du corps, comme dans Adho Mukha Svanasana (le chien tête en bas) ou Urdvha Dhanurasana (le pont) ou tout le poids du corps comme dans Adho Mukha Vrksasana (l'équilibre sur les mains). Certaines pratiques (en particulier les salutations au soleil et vinyasa) sont presque exclusivement basées sur les postures où nous prenons appui sur les mains.

Ces postures - et ces pratiques - renforcent les bras et les épaules mais, si le poids n'est pas correctement réparti sur les mains, elles peuvent fragiliser les poignets. Il est donc essentiel d'apprendre à bien répartir le poids sur les mains.

L'action principale est de répartir le poids sur toute la surface de la main afin de ne pas laisser le poids du corps s'écraser sur les poignets. Il faut donc presser fermement les doigts dans le sol (la racine des doigts et l'extrémité des doigts).

Il faut également apprendre à ramener plus de poids sur la face interne de la main. Les 2 os des avant-bras qui forment l'articulation du poignet n'ont en effet pas la même structure ni la même force. Le radius - qui forme le poignet interne - est plus épais et plus stable que l'ulna (ou cubitus) qui forme le poignet externe (la radio ci-dessous montre clairement la différence de structure et de force entre le radius et l'ulna). Il convient donc de mettre plus de poids sur l'intérieur du poignet et de la main - en pressant fermement le pouce et l'index (pour cela, maintenir au sol l'espace entre le pouce et l'index).



Enfin, il faut redresser la voûte de la paume de main comme si on aspirait le sol avec la paume de main afin de transférer le poids vers les bras et les épaules - qui sont des structures plus stables que les poignets.

Voilà ! Le schéma ci-dessous reprend ces quelques conseils importants pour bien ajuster le poids sur les doigts et les paumes de mains.



Référence : Publications Facebook Studio Yoga Lille 4 janvier 2022