

PLACEMENT DU HAUT DU CORPS

Alignement de base

Avant d'allonger et d'ouvrir le haut du corps, les principes de base d'alignement s'appliquent :

- Position neutre du bassin
- Position neutre de la colonne vertébrale
- Aligner tête-cage thoracique-bassin et pieds si en posture debout
- Sommet de la tête orientée vers le haut

La position des épaules et des omoplates

Il faut ensuite tenir compte de la position des épaules. En position assise ou en Tadasana avec les bras le long du corps, les épaules doivent être loin des oreilles et être positionnées directement en haut des hanches. Descendre les épaules et diriger les omoplates vers les fesses.

La position des humérus

Les humérus peuvent faire 2 mouvements de rotation : la rotation interne et externe.

Position en rotation interne:

Les épaules s'enroulent vers l'avant et les bras se positionnent vers l'avant

- La région à l'avant du corps entre les 2 épaules est raccourcie
- Les omoplates s'éloignent l'une de l'autre (rétraction des omoplates)
- Les omoplates « sortent » vers l'arrière et s'éloignent de la cage thoracique
- Les coudes sont généralement plus larges que les épaules
- Le milieu du dos s'arrondit
- La région des clavicules et des pectoraux est raccourcie
- La tête avance vers l'avant
- Le bassin se place en rétroversion et le sternum descend vers le sol



Cette position est très commune lors du travail à l'ordinateur ou lorsque nous sommes assis dans le divan du salon ou dans le siège de la voiture. Au quotidien et si elle est maintenue longtemps en posture immobile, la rotation interne des humérus crée des tensions dans le haut du corps et dans le cou.

Position en rotation externe:

La plupart des postures demandent de placer les humérus en rotation externe afin de créer de l'espace dans l'articulation des épaules. La rotation externe s'effectue par l'engagement des muscles rotateurs de l'épaule. Voici les actions à faire avec le haut du corps lorsque les bras sont positionnés le long du corps ou jusqu'à ce que les mains soient à la même hauteur que les épaules :

- Les biceps se dirigent vers l'avant
- Le sternum se dirige vers l'avant
- La région entre les 2 épaules est large autant à l'avant qu'à l'arrière du corps
- Les omoplates sont absorbées dans le dos
- Les coudes se positionnent en dessous des épaules (optionnel). Les coudes peuvent s'éloigner du corps si on peut maintenir la position du haut du corps telle quelle)



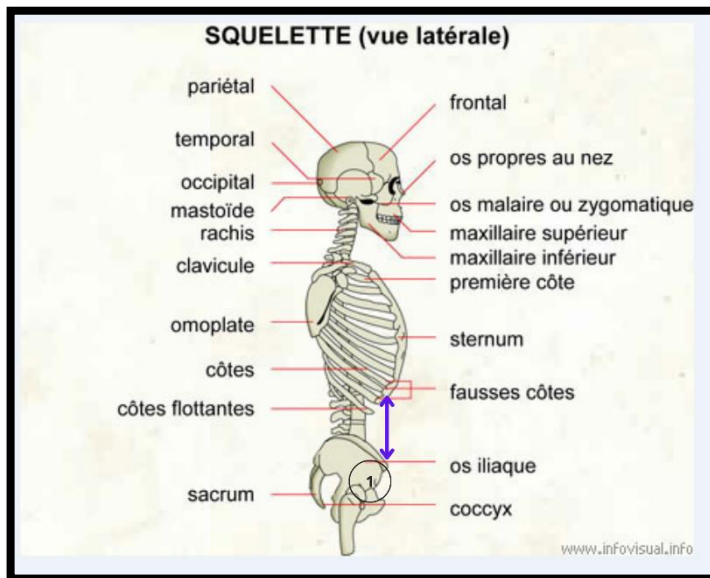
Cette photo présente une rotation externe très prononcée des humérus. Le mouvement de rotation externe des humérus est fait par le rapprochement des omoplates vers le milieu du corps et non pas l'activation des muscles rotateurs externe de l'épaule. Cette position est souvent adoptée par les élèves qui manquent de mobilité dans la ceinture scapulaire et qui désirent créer de l'espace et de l'ouverture à l'avant du corps.

- Les épaules se positionnent vers l'arrière
- Les omoplates se rapprochent l'une de l'autre (rétration)
- Les coudes sont positionnés moins large que les épaules
- Les côtes à l'avant du corps « sortent » vers l'avant
- La région des clavicules et des pectoraux est très étirée



La position des côtes

La cage thoracique doit être positionnée en haut du bassin. La tendance est d'avancer la cage thoracique vers l'avant et ainsi positionner les côtes flottantes vers l'avant. Cette action fait perdre la position neutre de la colonne vertébrale en l'amenant en extension.



Pour ramener les côtes en position neutre, déplacez les côtes flottantes vers l'arrière tout en ramenant les côtes de l'arrière du corps vers le haut et vers l'avant.

Les côtes flottantes doivent se positionner en haut des épines iliaques (flèche mauve sur la photo).

Exercice : Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées avec le bassin et les côtes au neutre. Placez les bras le long du corps, les paumes tournées vers le plafond. En gardant les côtes flottantes du devant au même endroit, apportez les bras vers l'arrière. Arrêtez le mouvement des bras dès que le tronc perd son placement neutre. Permet de dissocier les mouvements des épaules de ceux du tronc.

LA POSITION DES BRAS VERS LE HAUT

Dès que les bras sont positionnés plus hauts que les épaules, les omoplates s'élèvent vers le haut. Il ne faut pas forcer les omoplates à descendre vers le bas pendant la montée des épaules ni à forcer à monter les épaules lorsqu'elles s'élèvent. Les omoplates doivent suivre le mouvement ascendant pour offrir à l'épaule sa mobilité optimale. Lorsqu'elles s'élèvent les omoplates font une légère rotation (sonnette externe).

Tout le long du mouvement, les humérus doivent maintenir leur rotation externe et les biceps se rapprochent du visage ou si la mobilité le permet, se rapprocher près des oreilles.

Le tronc doit demeurer long et la colonne vertébrale neutre, sans extension.



Pour contrer le manque de mobilité des épaules, la tendance est d'avancer les côtes flottantes vers l'avant. Les effets suivants sont alors souvent observés :



Les vertèbres cervicales et thoraciques sont alors en extension.
Les lombaires sont en hyper lordose.
Les abdominaux sont relâchés.
Le menton monte vers le haut.
La respiration est restreinte dans la région abdominale.

OUVRIR DANS TOUTES LES DIMENSIONS

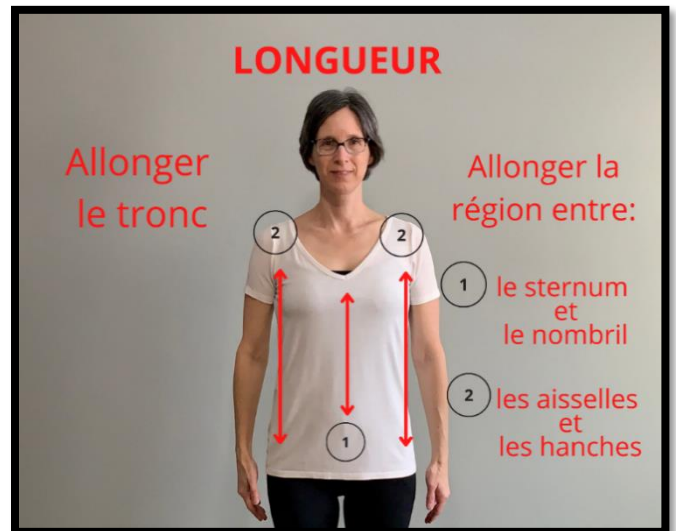
Le haut du corps doit être allongé et ouvert autant en longueur, en largeur qu'en profondeur (expansion) et ce, dans le but de créer de l'espace et de ne pas générer de tensions inutiles dans le tronc tant au niveau de la ceinture scapulaire, que de la cavité thoracique et de la cavité abdominale.

Ouvrir en longueur

Pour ouvrir en longueur, il y a 2 actions à faire :

1- Allongez la région entre le sternum et le nombril. Vous pouvez visualiser une ligne droite qui part du sternum jusqu'au nombril.

2- Allongez la région entre les aisselles et les hanches, en prenant soin d'allonger les 2 côtés de la taille. Visualisez une ligne de droite de chaque côté de la taille entre la région des aisselles et des hanches.



Ouvrir en largeur

Pour ouvrir en largeur, reculez les épaules vers l'arrière tout en élargissant :

1- La région entre les clavicules (à l'avant du corps)

2- La région entre les 2 omoplates (à l'arrière du corps).

La notion d'élargir demande d'éloigner les épaules l'une de l'autre. Il s'agit donc d'éloigner les omoplates ou les clavicules l'une de l'autre et ainsi éviter de les comprimer et de les rapprocher l'une de l'autre.

Élargissez toujours du centre du corps vers les épaules en amenant les épaules loin l'une de l'autre.



Ouvrir en profondeur

Pensez à ouvrir en prenant de *l'expansion* et ce, avec légèreté et aisance. A l'inspiration, créez de l'espace dans la cage thoracique sans oublier les côtes latérales. Relâcher le visage et la mâchoire pour ne pas créer de tensions dans le cou et les trapèzes.

Tenir compte des spécificités des postures

Certaines postures demandent une rotation spécifique de l'épaule. Par exemple, Garudasana place les 2 humérus en rotation interne.



Dans la posture des bras de Gomukhasana, il y a un humérus en rotation interne et l'autre est en rotation externe.



Remarquez la différence de position entre l'omoplate droite et l'omoplate gauche. L'omoplate droite est plus haute que celle gauche. L'omoplate droite est absorbée dans le dos (collée sur la cage thoracique) tandis que celle de gauche ressort.