

prêté ici pour m' « animer »<sup>(6)</sup>. Et cette âme fait chanter ce qui sans elle serait muet, comme l'âme du violon fait chanter ce qui n'est que du bois. Elle nous fait rayonner comme l'orient de la perle fait rayonner ce qui n'est que calcaire.

De même que l'air du soufflet se marie au feu pour l'attiser, la respiration entretient l'énergie qui anime le corps et l'esprit. L'inspiration du poète n'est autre que ce qui porte son imagination à l'incandescence. Feu alchimique créateur et transformateur de l'obscurité en lumière, de l'opacité en transparence, de la densité en légèreté, de la matière en esprit. Pour expirer le poème, le poète doit être inspiré. « Être inspiré » et non inspirer. Cela dit bien qu'il n'est pas maître de cette inspiration mais réceptacle ; que la source de ce souffle créateur n'est pas en lui mais qu'il en recueille la manne. Par l'exercice répété, par l'incessante méditation sur la vie et sur lui-même, il s'est préparé à accueillir le Verbe - souffle signifiant -, il a mis en place dans le creuset de son esprit les éléments qui permettront d'opérer la transmutation et de faire s'épanouir les mots porteurs de sens. A son niveau humain, le poète réitère l'acte divin par excellence<sup>(7)</sup>.

(A suivre)

Gérard Duc

(6) *L'anima* latin n'est autre que le souffle, apparenté à *l'anemos* grec et issu du sanskrit *aniti* - « il souffle ».

(7) « Par son Souffle-Verbe Dieu crée et renouvelle la face de la terre » - Psaumes, CIV, 30

## Peut-on être trop souple ?

*En matière d'Asana, il est nécessaire de garder à l'esprit le juste équilibre « technique » (physique) : certaines facilités ou souplesses localisées du corps sont à la fois force et faiblesse ... Or pour « durer » en yoga, mieux vaut y prêter attention !*



Les étirements ont toujours été sujet de controverse dans la communauté sportive médicale, et cela plus que jamais, avec la vague du yoga.

### Tout d'abord, pourquoi s'étirer ?

1. Pour pratiquer le yoga. L'étirement contribue à la détente et à la circulation de l'énergie vitale. 2. Pour la mobilité. Mais attention, suivant le type d'activité physique, voire les sports pratiqués à côté, il convient de ne pas trop assouplir certaines articulations. Ainsi, le coureur d'obstacle a intérêt à développer la souplesse de ses jambes pour franchir les obstacles.

Mais s'il est trop souple, ses muscles perdent en puissance et le ralentissent.

L'entretien de la liberté de mouvement est une conséquence plutôt agréable de la pratique régulière du yoga. Mais trop de souplesse musculaire chez les seniors peut développer des blessures tendineuses, ligamentaires ou articulaires. Les étirements devraient contribuer à l'équilibre global de la personne. C'est pour cela qu'il vaut la peine de se poser la question en matière de yoga.

Quelles sont les zones sur lesquelles je devrais mettre l'accent, afin d'équilibrer le corps dans son ensemble ? Dans ces zones, peut-être aurais-je plus intérêt à plus me concentrer sur certaines postures de renforcement que sur certains assouplissements ?

Il est important de trouver l'équilibre entre la force et la longueur du muscle.

### Est-ce que les étirements augmentent les risques de blessure ?

Trop d'étirement avant les efforts physiques augmente le risque de blessure articulaire. Lors de l'étirement, les récepteurs sensoriels des muscles et des tendons sont désorientés par la nouvelle statique provoquée par l'allongement du muscle. Leur habilité à renvoyer la bonne information au cerveau et à la moelle épinière, pour préserver le muscle, est diminuée. Ainsi, par exemple, un risque de blessure à la cheville est augmenté si les mus-



cles ont été étirés, car le muscle déjà étiré enverra trop lentement le message au système nerveux, pour prévenir un faux mouvement. C'est pourquoi les blessures articulaires sont plus fréquentes après une séance d'étirements, car le système d'alarme du corps est devenu confus, suite aux étirements.

### Est-ce que les étirements abîment le tissu musculaire ?

Le Dr. Cupidio affirme que oui, il a été prouvé scientifiquement que l'allongement du muscle cause une dégénérescence musculaire. Ces études notent aussi une régénération musculaire, mais elles ne disent pas clairement si l'une est équilibrée par l'autre. Par contre, elles montrent que la régénération est moindre chez les sujets plus âgés. C'est pourquoi, si en vieillissant, on ne s'étire pas plus doucement, le ration dégénérescence/régénération ne sera pas en notre faveur.

Il convient de s'échauffer avant de s'étirer, bien sûr.

### Est-ce que trop de souplesse réduit la puissance du muscle ?

Oui. La relation force-longueur de nos muscles change avec l'étirement. Pensez à une bande élastique. Si vous prenez un élastique et que vous l'étirez pour un temps, puis que vous le comparez ensuite à un



élastique qui n'a pas été étiré, à votre avis, lequel de ces deux élastiques volera le plus loin, si vous le lancez en l'étirant sur votre doigt ? Celui qui n'aura pas été étiré ira plus loin, car il lui reste plus d'élasticité potentielle. La même chose s'applique à nos muscles.

Le yoga propose de travailler la souplesse et le renforcement. Ne privilégiez pas l'un au détriment de l'autre...

### Peut-on être trop souple ?

Le corps, comme la pratique, doit trouver son équilibre. Si vos muscles sont trop laxes, vos articulations devront compenser, tout comme elles le font si vos muscles sont trop raides.

Si vous êtes très souple, n'allez pas trop loin dans vos flexions avant (Pascimottanasana, par exemple) ; réfrénez-les en travaillant le renforcement, avec les bandhas. Rappelez-vous que vous devriez éviter de « vous laisser pendre » à vos ligaments : engagez vos muscles dans vos postures...

Vous pouvez causer des blessures musculaires, tendineuses et ligamentaires et même abîmer une articulation si vous vous étirez à l'excès. Lorsque vous reconnaissez des déséquilibres dans votre corps, occupez-vous-en ; ne poursuivez pas inconsciemment votre pratique. Votre corps vous remerciera pour votre prévenance !

Cet article est l'extrait résumé d'un texte du Dr. Carla Cupido, publié sur MyYogaOnline.com.

*Michèle Grandclement  
Lefèvre*