

L'Être du Yoga Derviche

Dans cette lettre nous allons nous intéresser à un nouvel aspect de ces mouvements. Un fragment d'explication de l'action de ces exercices qui fortifient le corps en lui apportant santé, énergie, souplesse et détente, un art du mieux-être et du rajeunissement que nous pratiquons ensemble séances après séances...

Article ▼

Lorsque notre état vertébral influe sur notre corps et notre psychisme.

Nous allons voir aujourd'hui comment les fréquentes microluxations au niveau des vertèbres, peuvent avoir une répercussion sur d'autres parties du corps, sur les organes et même sur le psychisme.

Réciproquement, des difficultés émotionnelles ou conflictuelles, le stress ou des maladies peuvent à leur tour se répercuter sur l'état vertébral.

Microluxation vertébrale.

D'abord on va définir ce qu'est une microluxation. Pour mieux comprendre, on va partir d'une luxation. Lors d'une luxation, les surfaces articulaires ne sont plus en contact. Ensuite, dans un degré moindre, on parle de subluxation, là les surfaces articulaires sont encore partiellement en contact. Une subluxation peut se développer avec le temps et le relâchement progressif des ligaments.

Dans le cas d'une microluxation, il s'agit d'un déplacement encore plus faible, qui engendre néanmoins les conséquences perturbatrices que nous allons voir.

Les vertèbres et la colonne vertébrale.

La colonne vertébrale est non seulement le soutien de tout le corps, mais aussi l'enveloppe protectrice de la moelle épinière qui contient tous les faisceaux nerveux innervant les membres et les organes, qui sont ainsi reliés au cerveau. Elle est donc le relais entre le système nerveux central (néocortex, cerveau limbique, cerveau reptilien, hypothalamus, hypophyse...) et toutes les parties du corps (muscles, organes, articulations...).

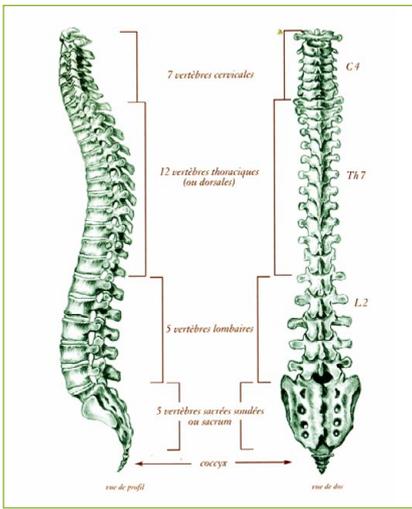
Au niveau de chaque vertèbre, deux faisceaux nerveux sortent de la colonne et se divisent en branches toujours plus fines allant vers les plus petites parties du corps.

Le système nerveux transmet l'ensemble des informations régulatrices à travers ces faisceaux et en retour reçoit directement les informations captées par chaque segment du corps. Il s'agit donc d'un système permanent d'échanges, d'interrelations de données informatiques, d'interprétations sensorielles, posturales, d'équilibre homéostatique...

Numéro 4
Automne 2009

Cette lettre a été conçue spécialement à votre intention. Sa parution est trimestrielle et elle vous apporte quelques éléments de réflexion, des exercices ou des informations pratiques sur le Yoga Derviche. N'hésitez pas à transmettre vos suggestions, remarques, souhaits pour les numéros à venir. En souhaitant qu'elle attise votre curiosité ou votre joie à pratiquer ces mouvements ensemble.

Christophe
info@yogavar.fr



Ainsi la moindre déviation ou microluxation vertébrale peut-elle conduire à un blocage de la transmission nerveuse avec comme conséquence non seulement des douleurs vertébrales, torticolis, lombagos, sciaticques, mais aussi des douleurs et maladies de tout organe innervé par le faisceau de nerfs comprimés. Ce qui peut engendrer des symptômes rénaux, digestifs ou ovariens, des troubles de l'audition ou de la vue, des migraines, perte de mémoire, problèmes de concentration... Par voie de conséquence cela aura également une incidence sur le chimisme sanguin et sur la production hormonale, donc les humeurs que cela induit : apathie, dépression ou au contraire, hyperactivité, manies...

Causes des microluxations

Les causes des microluxations vertébrales sont nombreuses, on peut pour autant définir deux axes principaux :

- Des mouvements inadéquats : trop brusques, trop en torsion, ce que l'on

appelle « faire un faux mouvement », ou des mouvements habituels pour se relever d'une position mais de manière qui crée une tension (par exemple ramasser une lourde charge sans se baisser en faisant porter le poids au niveau des lombaires et des reins), donc des mouvements appris qui sont des mouvements créateurs de tensions. Ou encore des chocs.

- Des mouvements répétitifs : comme la déviation du bassin liée à une position assise sédentaire, au bureau, en voiture, dû à certains métiers (transport routier, commercial...). Certains troubles musculo-squelettiques (TMS) qui apparaissent suite à la mécanisation de certaines tâches professionnelles comme un travail sur une chaîne de production ou un

travail répétitif à l'ordinateur (toujours le même doigt qui clique la souris !)

Une amélioration de l'état vertébral grâce au Yoga Derviche et au Nadi Yoga

À travers les mouvements du Yoga Derviche, et plus directement du Nadi Yoga, c'est comme si nous détendions les muscles paravertébraux et libérons les vertèbres et les nerfs qui en sortent. Ceci permet d'influer de façon très efficace sur la plupart des troubles et des maladies avec une amélioration de l'état de santé général. En redressant la colonne vertébrale, nous permettons au corps de fonctionner à nouveau dans les meilleures conditions.

► En pratique

Arkana n°2 : Le roseau dans le vent

- 1) Vous êtes debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis, le bassin est basculé de façon à positionner les fessiers légèrement vers l'arrière, le haut du corps est droit, poids du corps sur l'avant des pieds. Vous placez les mains sur la taille.
- 2) Vous basculez les hanches vers la gauche, les épaules et la tête vers la droite.
- 3) Le buste fait un mouvement de rotation de la droite vers la gauche, la tête est maintenue dans l'axe de la colonne vertébrale.
- 4) Dans sa rotation, lorsque le buste est vers l'avant, en position horizontale, vous basculez les hanches vers la droite, les épaules et la tête vers la gauche. Vous poursuivez le mouvement de rotation jusqu'à repasser par la verticale. Vous renouvez cette rotation complète deux fois.
- 5) Vous faites une pause en position verticale, puis vous faites trois fois la rotation dans l'autre sens : hanches à droite, tête et épaules à gauche...

Le mouvement s'effectue de façon continue, souple et régulière, comme un roseau dans le vent.



INFOS

- Prochains ateliers de Yoga Derviche et de Nadi Yoga : 7 novembre et 5 décembre 2009. Plus d'informations sur le site à l'adresse suivante : www.yogavar.fr/stages
- Le site internet est évolutif ! Vos questions sur le Yoga Derviche sont les bienvenues, elles permettront d'apporter des éléments de réponse qui peuvent être utiles à toutes et à tous. Alors n'hésitez pas à les envoyer par mail à info@yogavar.fr ou sur le site : www.yogavar.fr/contact

