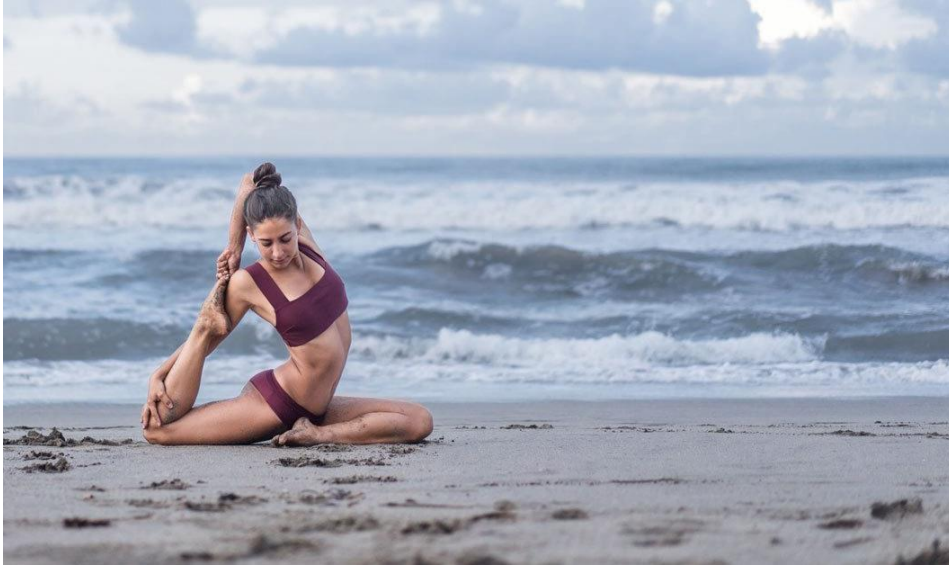


LES POSTURES DE YOGA POUR OUVRIR SES HANCHES

/ Postures de yoga



Les problèmes de hanches et de bassin sont de plus en plus fréquents au sein de la population mondiale. Et pour cause, la plupart des Occidentaux passent au moins 8 heures par jour assis à un bureau, dans une voiture ou sur un canapé. Nous ne réalisons pas que le fait de rester assis si longtemps chaque jour, sans s'étirer les hanches, affecte considérablement notre musculature.

La structure osseuse de vos hanches stabilise et soutient votre poids corporel. Elles vous permettent de marcher, de vous asseoir, de courir, de danser et de bouger, car elles relient votre tronc à vos jambes. Vos hanches sont anatomiquement composées de trois éléments principaux : les fléchisseurs des hanches, les adducteurs et les abducteurs.

En termes très simplifiés, les fléchisseurs des hanches attirent votre jambe vers votre torse. Les adducteurs attirent les jambes l'une vers l'autre et stabilisent le fémur dans l'os du bassin. Les abducteurs écartent les jambes l'une de l'autre et stabilisent également le fémur dans le bassin. Nous sommes assis pendant de longues périodes sans faire d'étirements quotidiens, et ainsi nous resserrons tous les muscles de nos hanches. Au-delà de cela, nous sous-utilisons généralement ces muscles, ce qui entraîne une faiblesse qui s'accompagne d'un resserrement.

Voici 9 étirements de hanche pour vous aider à les relâcher.

Le yoga comporte une multitude d'étirements des hanches qui les cible spécifiquement pour une mobilité et une flexibilité accrues.

BÉNÉFICES ENGENDRÉS PAR L'OUVERTURE DES HANCHES

Une meilleure ouverture et flexibilité des hanches engendrent plusieurs bénéfices sur le corps humain. En voici quatre principaux :

1. **Réduction du stress** : un des principaux avantages de l'ouverture des hanches est l'étirement et le renforcement des muscles qui sont directement liés à notre réponse au stress. Un muscle en particulier, le psoas, qui attache la colonne lombaire à l'os du fémur, est particulièrement contracté lorsque nous ressentons du stress. Une bonne flexibilité des hanches va permettre de l'étirer plus facilement.
2. **Soutien du bas du dos** : des hanches serrées provoquent une tension sur le bas du dos en demandant trop d'effort à la colonne vertébrale. Lorsque les hanches sont ouvertes, il y a une plus grande amplitude de mouvement, une meilleure circulation et un meilleur soutien pour les muscles du dos et de la colonne vertébrale.
3. **Alignement du corps** : l'ouverture des hanches peut aider les articulations du bas du dos, des hanches et des jambes à être mieux alignées. Lorsque les hanches sont serrées ou causent un mauvais alignement, cela peut avoir un grand effet sur le dos et les genoux, et même sur les pieds. Travailler avec force et flexibilité dans les hanches peut aider à réaligner cet espace de soutien pour une mobilité plus grande et plus forte.
4. **Augmenter la créativité** : énergiquement, les hanches sont associées au chakra sacré, ou centre créatif. Si vous y pensez, les hanches sont ce qui soutient les organes reproducteurs – les organes de la création. Ainsi, lorsque nous nous concentrons sur cette zone du corps, nous aidons à débloquer ce centre créatif et à le soutenir.

EXERCICES DE YOGA FAVORISANTS L'OUVERTURE DES HANCHES

FENTE BASSE (ANJANEYASANA)

Simple, mais très efficace, cette posture cible les muscles iliaques et psoas pour étirer et rendre flexible ces puissants fléchisseurs de hanche. Dans cette pose, les muscles de la hanche peuvent se détendre et libérer le stress accumulé.

Essayez-la :

- Mettez-vous en position du chien, tête vers le bas
- Avancez votre pied droit entre vos mains, en plaçant votre cheville droite sous votre genou droit, et relâchez votre genou arrière au sol
- Allongez doucement votre coccyx vers le sol et amenez votre tête vers le haut
- Mettez vos bras au-dessus de votre tête en amenant le poids de vos hanches vers le sol
- Respirez et maintenez la position durant 1 minute de chaque côté



POSTURE DU PONT AVEC JAMBE DROITE (VARIANTE SETU BANDHASANA)

La pose du pont est particulièrement efficace. Prenez un bloc de yoga (ou un substitut approprié) et préparez-vous à relâcher toute la tension coincée dans les fléchisseurs de vos hanches.

Essayons :

- Commencez à vous allonger sur le dos avec les pieds à plat sur le sol
- Appuyez fermement sur vos épaules et vos pieds pour soulever vos hanches du sol
- Glissez votre bloc sous votre sacrum (à peu près au bas de votre ceinture) et reposez le poids de vos hanches sur le bloc

- Détendez confortablement vos bras et étendez votre jambe droite vers l'avant
- Possibilité d'allonger la jambe gauche vers l'avant en même temps, ou d'alterner les côtés
- Respirez et maintenez la position durant 1 minute (les jambes ensemble ou une jambe à la fois)



POSE DU LÉZARD (UTTHAN PRISTHASANA)

Cette position peut être intense, alors gardez votre bloc de yoga à portée de main pour le placer sous vous au besoin.

Essayons :

- Placez en position du chien tête en bas
- Avancez votre pied droit, à l'extérieur de votre main droite, et abaissez votre genou arrière au sol
- Allez vers l'avant et allongez votre colonne vertébrale
- Amenez vos mains à l'intérieur de votre pied droit, soit sur le sol ou sur un bloc
- Respirez et maintenez la position durant 1 minute de chaque côté



POSE DE LA BÛCHE DE FEU (AGNISTAMBHASANA)

Cette posture peut être assez intense pour ceux qui ont un blocage externe des hanches. La posture de la bûche de feu cible les muscles externes de la hanche, du côté droit et du côté gauche, et on retrouve de nombreux bénéfices.

Essayons cette posture :

- Commencez assis avec les jambes tendues vers l'avant, et fléchissez les deux pieds au niveau des chevilles
- Faites glisser votre tibia droit vers vous pour qu'il soit parallèle au haut de votre tapis
- Soulevez votre jambe gauche et placez votre tibia par-dessus votre jambe droite, votre cheville gauche étant suspendue juste au bord de votre genou droit
- Allongez votre colonne vertébrale et restez ainsi ou repliez lentement vos jambes vers l'avant
- Respirez et maintenez la position durant 1 minute de chaque côté



POSE DU PIGEON COUCHÉ

La pose du pigeon est une ouverture commune de la hanche, mais elle a tendance à placer le genou dans une position vulnérable. La pose du pigeon couché vous donne le même étirement des hanches que sa variante, mais avec beaucoup plus de sécurité pour vos genoux. Si vous avez les hanches vraiment serrées, c'est la variante qu'il vous faut !

- Commencez à vous allonger sur le dos avec les pieds écartés de la largeur des hanches
- Soulevez la jambe droite, pliez le genou et fléchissez la cheville
- Croisez votre cheville droite sur votre genou gauche
- Enroulez une sangle ou entrelacez vos doigts autour de l'arrière de votre cuisse gauche en soulevant votre pied gauche du sol et en tirant doucement vos genoux vers votre poitrine
- Lorsque vous tirez votre jambe gauche vers vous, appuyez sur votre genou droit pour l'éloigner de votre corps
- Respirez et maintenez la position durant 1 minute de chaque côté



POSTURE DE LA DÉESSE DU SOMMEIL (SUPTA BADDHA KONASANA)

Cette posture est tellement agréable et confortable que vous pourriez vous endormir ainsi.

Essayons :

- Commencez à vous allonger sur le dos avec les pieds écartés de la largeur des hanches
- Détendez vos genoux vers les bords extérieurs de votre tapis pendant que vous placez vos plantes de pieds de sorte qu'elles se touchent
- Faites glisser vos talons au plus proche de votre aine
- Détendez vos bras
- Respirez et maintenez la position durant 2 minutes



POSE DE LA GRENOUILLE

La pose que tout le monde aime détester, cette intense ouverture des hanches et des cuisses vous fera réaliser à quel point elles peuvent être serrées.

Essayons :

- Commencez à quatre pattes
- Gardez vos hanches dans le même alignement que vos genoux en écartant lentement ces derniers l'un de l'autre (il faut vous sentir à l'aise)
- Tournez vos orteils vers les bords extérieurs de votre tapis (pour que la voûte plantaire repose sur le tapis)
- Gardez votre tronc le plus droit possible pour protéger le bas de votre dos et relâchez doucement le poids de vos hanches sur le sol
- Possibilité de rester tel quel ou de baisser les avant-bras sur des blocs ou sur le sol
- Respirez et maintenez la position durant 1 minute

POSTURE DE LA GUIRLANDE (MALASANA)

Cette position étire les hanches intérieures et extérieures, ce qui en fait un bel ajout à toute pratique. Bien qu'elle nécessite une certaine flexibilité,

vous pouvez toujours la modifier en vous asseyant sur un ou deux blocs afin de répartir une partie de votre poids.

Essayons :

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés de la largeur de votre tapis, avec les orteils légèrement tournés
- Gardez vos genoux dans l'alignement de vos chevilles, pliez-les et baissez vos hanches aussi bas que possible
- Étirez votre colonne vertébrale vers le haut
- Détendez le poids de vos hanches vers le sol
- Respirez et maintenez la position durant 1 minute



FENTE LATÉRALE (SKANDASANA)

La fente latérale travaille les parties principales de vos hanches. Tout comme la posture précédente, vous pouvez toujours appuyer vos hanches sur un bloc pour vous aider.

Essayons :

- Faites face au bord long de votre tapis, et placez vos pieds aussi loin que possible du reste du corps, avec les orteils légèrement tournés vers l'extérieur
- Gardez votre jambe gauche droite et pliez votre genou droit, puis placez vos mains sur le sol

- Gardez votre genou droit orienté dans la même direction que vos orteils droits
- Fléchissez votre pied gauche, avec les orteils tournés vers le ciel
- Respirez et maintenez la position durant 1 minute de chaque côté



CONCLUSION SUR LES POSTURES DE YOGA POUR OUVRIR SES HANCHES

Ainsi, une ouverture des hanches efficace est primordiale pour une bonne stabilité et une bonne souplesse de l'ensemble du corps. Ces quelques exercices de Yoga vous aideront à étirer progressivement vos muscles, et vous constaterez rapidement des bénéfices.

Vous arrive-t-il de pratiquer ce genre d'exercices ? Saviez-vous qu'une bonne ouverture des hanches était essentielle pour le corps humain ?