

# au courrier

Vous avez une question ?  
Écrivez à [redaction@yoga-magazine.fr](mailto:redaction@yoga-magazine.fr)



## MAL DE DOS ET YOGA

**Voici près de 20 ans que je pratique le yoga, mais depuis plusieurs années je souffre de graves problèmes de dos. Comment faire pour continuer à pratiquer malgré tout ?**

Les maux de dos étant très variés, cela nécessiterait d'en savoir plus pour vous donner des conseils plus précis. Est-ce une discopathie, une lombalgie ? Une scoliose, une lordose, une cyphose ? Souffrez-vous aussi après la pratique du yoga ? Si oui, c'est que le travail n'est pas adapté à votre pathologie. Pour un travail thérapeutique de soulagement, il est conseillé de s'exercer en conscience, lentement, et de cibler la zone concernée. Le cours collectif ne sera pas des plus précis, optez plutôt pour un cours particulier – le travail Iyengar avec accessoires est bien adapté aux douleurs dorsales – avec un professeur compétent. Vous devrez dissocier l'inconfort qui fait partie de l'effort si vous êtes dans une dynamique de soulagement

et de progression, de la douleur qui, elle, n'est faite pour personne. Travaillez régulièrement chaque jour ou un jour sur deux pour mettre en place une discipline et ainsi faire appel à la mémoire du corps. Dans les trois dimensions : flexion avant, extension arrière et torsion. Sans oublier de muscler votre dos pour le maintenir. Ce sont souvent la sédentarité et/ou un exercice non adapté qui nous font souffrir.



**Christophe Millet**  
Professeur de yoga  
et fondateur de l'École du Souffle à La Rochelle

[www.ecole-du-souffle.com](http://www.ecole-du-souffle.com)



## COMMENT ARRÊTER DE ME COMPARER ?

**Je me compare souvent avec les autres personnes présentes au cours de yoga. Comment faire pour évoluer sur ce sujet ?**

Merci pour cette question fondamentale ! Il est intéressant de noter que la comparaison bloque la conscience à l'extérieur et vous coupe de votre corps et de vos sensations. Quelques conseils :  
1/ Revenez à votre intention de départ, c'est-à-dire à la raison pour laquelle vous êtes venu faire cette séance de yoga. Soyez présent à cette intention.  
2/ Fermez les yeux et observez depuis l'intérieur ce qui vous fait du bien. En Kundalini, nous préconisons cette attitude afin de limiter les possibilités du mental à se comparer aux autres, la comparaison faisant partie des trois causes de la souffrance (comparer – critiquer – se plaindre). Prenez le temps de visiter et d'habiter toutes les parties de votre corps, connectez-vous à votre souffle, sentez vos appuis... Profitez de ce rendez-vous avec vous ! Si pour les besoins de la posture ou de l'exercice, cela n'est pas possible, fixez un point à l'horizon.  
3/ Cultivez la compassion, pour vous-même

comme pour les autres. La comparaison sert à vous valoriser ou à vous dévaloriser, elle vous définit via l'extérieur. La morphologie et le vécu de chacun sont différents. Pour sortir de l'ego qui cherche à se mesurer aux autres, revenez à l'amour inconditionnel, au soutien que vous pouvez apporter à ceux qui ont des difficultés dans leur pratique et à l'aide que vous pouvez solliciter auprès des autres pratiquants. La comparaison divise, choisissez le chemin inverse, celui de l'union, de l'unité. Votre pratique s'en trouvera d'autant plus épanouissante et vous permettra de rayonner dans tous les domaines de votre existence. Belle rentrée !



**Catherine Saurat-Pavard**  
Professeure certifiée  
en Yoga Kundalini

[www.yolajoy.com](http://www.yolajoy.com)

Nadi Shodhana

Bhastrika/Kapalabhati



### JE SOUFFRE D'HYPERVENTILATION. EST-CE UNE BONNE IDÉE DE PRATIQUER LE PRANAYAMA ?

Dans l'idéal, la respiration s'étend des clavicules au ventre. Pendant l'inspiration, les poumons se remplissent, la cage thoracique s'élargit, le diaphragme s'abaisse et le ventre se gonfle. Mais chez beaucoup d'entre nous, la respiration est moins profonde : les allergies, l'asthme ou le stress nous font respirer avec la poitrine plutôt qu'avec le ventre. On risque alors l'hyperventilation : on respire trop vite et trop superficiellement, ce qui augmente le taux de dioxyde de carbone dans le sang et freine l'apport d'oxygène aux tissus du corps. On a la tête qui tourne, le vertige ou du mal à se concentrer. On peut même ressentir de l'angoisse ou une fatigue intense. L'hyperventilation peut aussi prendre une forme plus légère et moins évidente : quand on se sent surmené, on n'a parfois – littéralement – pas le temps de respirer et on se met inconsciemment à faire de l'hyperventilation légère. Il faut alors faire particulièrement attention lors d'exercices de *pranayama* comme *Kapalabhati* (expiration vigoureuse) ou *Bhastrika pranayama* (inspiration et expiration rapides) qui risquent d'accentuer l'hyperventilation. Et pourtant, ce sont justement ces exercices qui aident les yogis expérimentés à se détendre. En effet, ces deux exercices provoquent une légère hyperventilation, ce qui vide l'esprit pendant un court instant. C'est justement cette sensation de vertige qu'ils recherchent. Cependant, grande différence, ils le font de manière consciente et maîtrisée. Pour cela, il est crucial de pratiquer sous supervision, en commençant par une respiration calme. Si vous souffrez d'hyperventilation, mieux vaut choisir un *pranayama* plus modéré. La première étape pour

mieux gérer sa tendance à l'hyperventilation est de prendre conscience de sa façon de respirer. Sans forcément chercher à changer quoi que ce soit, examinez votre respiration à différents moments de la journée. Vous remarquerez vite les moments où vous vous sentez stressé ou ceux où vous reprenez à peine votre souffle entre deux phrases. Ensuite, vous pouvez essayer la respiration alternée (*Nadi Shodhana pranayama*). Bouchez la narine droite à l'aide du pouce de la main droite. Inspirez pendant quatre secondes par la narine gauche, puis bouchez-la à l'aide de l'annulaire de la main droite. Ensuite, débouchez la narine droite et expirez en quatre secondes. Inspirez immédiatement par la narine droite, et ainsi de suite. Ne vous inquiétez pas si vous n'arrivez pas à pratiquer cet exercice pendant longtemps. Il suffit de quelques minutes de respiration consciente pour ressentir un effet bénéfique sur plusieurs heures. ★

Saskia Grootegoed  
Professeure de  
Hatha Yoga

