

Introduction

En occident, nous sommes moins sensibles à l'axe de la colonne vertébrale qu'en Asie. En Ayuverda, la colonne est considérée comme **l'axe principal du corps**.

Rappel des éléments qui composent la colonne vertébrale :

- Les 2 premières vertèbres (Atlas et Axis) soutiennent et tiennent le crâne en place. Elles permettent de nombreux mouvements de la tête et relient le crâne au reste du corps vertébral.
- S'ensuivent 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires et les vertèbres soudées du sacrum.
- Entre chaque vertèbre, un disque intervertébral composé d'un noyau, de cartilage et à 80% d'eau, d'où l'importance de s'hydrater pour assurer le bon fonctionnement des disques qui servent en quelque sorte d'amortisseurs.
- Les vertèbres sont reliées entre elles par de nombreux petits muscles intervertébraux.
- Des vertèbres partent les nerfs qui descendent dans les différentes parties et membres du corps comme des ramifications (exemple : le nerf sciatique part des dernières lombaires et descend dans la fesse puis derrière et sur le côté de la jambe, sous le pied et jusqu'aux orteils).

Approche ayuverdique du capital énergétique du corps

Notion de méridiens d'énergie

En Ayuverda, on dit que le capital énergétique dont le corps a besoin part du bassin et circule dans le corps via **3 méridiens**, des canaux interconnectés par lesquels circule notre énergie vitale (ou Qi en médecine chinoise) et qui remontent la colonne vertébrale : 2 entre les vertèbres et 1 au centre de la colonne où passe la moelle épinière.

Notion de chakras

Les chakras sont des zones où les « fleuves d'énergie » s'entrecroisent. Ils agissent comme des portes pour centraliser et faire circuler notre énergie vitale à travers les méridiens. Les 7 chakras principaux sont :

- Chakra racine ou chakra de la base (Muladhara)
- Chakra sacré ou chakra du sexe (Svadhithana)
- Chakra du plexus solaire (Manipura)
- Chakra du cœur ou chakra cardiaque (Anahata)
- Chakra de la gorge ou chakra laryngé (Visuddha)
- Chakra du troisième œil ou chakra frontal (Ajna)
- Chakra couronne ou chakra coronal (Sahasrara)



Donc en Ayuverda, tout commence par la colonne vertébrale : si on n'en prend pas soin, qu'elle est mal traitée (sports intensifs, hygiène de vie...), il y a impact sur le reste du corps, le bon fonctionnement des organes, ou encore d'un point de vue neurologique, etc..

Avant l'âge de 40, 25% des personnes sont touchées par des problèmes de dos.

Après 40 ans, 60%.

Les causes du mal de dos

- Le vieillissement
- Le stress et l'alimentation industrielle activent l'acidification du corps très néfaste pour le corps
- Les traumatismes (accidents de sport, métiers physiques)
- La sédentarité est la bête noire de la colonne vertébrale, l'ennemi N°1. Il faut apprendre à gérer sa douleur (plutôt que l'opération, pas toujours nécessaire), prendre sur soi (plutôt que prendre des médicaments) et **marcher**.

Types de soucis de santé :

- Inflammations : importance de l'alimentation ; les sucres, les produits laitiers sont pro-inflammatoires. Il faut les éviter ou tout au moins équilibrer sa consommation selon son état de santé et la période de la journée : éviter de manger sucré et du fromage le soir 😊
- Calcification : elle dépend de nos gènes (selon si on fixe bien ou moins bien le calcium) et de notre alimentation.
- Tassement de la colonne, hernie discale (disque endommagé, la substance interne sort du disque et appuie sur les nerfs)...

Les solutions pour prendre soin de sa colonne vertébrale :

Le mouvement !

Il faut prendre conscience qu'à chaque mouvement, la colonne vertébrale a un rôle et donc en prendre soin et veiller au bon équilibre de l'os, du disque intervertébral, et des méridiens d'énergie...

Les types de mouvements :

- Inclinaison
- Flexion
- Torsion
- Extension
- Amortissage (si saut)

Les pratiques pour prendre soin de sa colonne dans le mouvement :

- Des exercices de yoga, qi gong... (doux)
- La marche et la marche aquatique (le longe côte : avoir de l'eau jusqu'en haut du torse), l'air iodée de la mer est aussi très bon pour le corps : l'iode est le chef d'orchestre hormonal du corps. La marche régule aussi la circulation sanguine.

Attention au surpoids : il fait pression sur les disques de la colonne vertébrale.

Le stress (dû à des soucis importants, permanents...) : il dégage un acide qui attaque les collagènes (les disques, ou la gaine de myéline qui protège les neurones et permet aux messages du système nerveux central d'arriver jusqu'aux organes fonctionnels du corps).

Le stress engendre d'autres comportements nocifs pour le corps comme la mauvaise alimentation, l'épuisement et la sédentarité... **Il est donc très important de ne pas se complaire dans le stress.**

L'alimentation

Proposez des sevrages à votre corps pour le ré-équilibrer : des problèmes de colon peuvent avoir un impact sur la région lombaire et inversement.

Exemple de sevrages : jus de raisin ou de pomme, une semaine sans sucre, patates et patates douces, riz complet, fruits... MAIS attention aux dosages.

Les étirements

S'étirer tous les matins répare les fascias (tissu corporel très élastique qui assure une connexion entre les différents tissus et structures du corps, le soutient et le maintient).

La respiration

Si la colonne est perturbée, la fonction de diaphragme qui permet la respiration peut aussi l'être car le diaphragme est logé sous la cage thoracique qui est reliée à la colonne vertébrale.

Il faut prendre le temps de bien respirer. L'expiration détend les fibres musculaires. L'inspiration les contracte. Les cellules du corps sont nourries par l'alimentation (nutriments et eau) et la respiration (oxygène).

Technique de respiration 4 – 2 – 6 – 2

4 secondes d'inspiration + 2 secondes de rétention + 6 secondes d'expiration + 2 secondes de rétention...

Observer et écouter son corps

- Observez vos postures corporelles et rectifiez-les si besoin : **se verticaliser** si on est souvent assis pour que l'énergie circule bien dans les méridiens.
- Si on est fatigué, **on se repose.**

Boire !

Exemples d'infusions (1 cuillère à soupe pour ¼ de litre d'eau bouillante infusée 15 à 30 minutes)

- L'ortie piquante, plante phare pour le dos, source de silice et de vitamine C. Elle aide les articulations et nettoie les reins et le système urinaire.
- La Reine des prés élimine les déchets fabriqués par l'organisme.
- La prêle en complément alimentaire : cure de 3 semaines.

Vitamines

- La vitamine D3 naturelle (pas de synthèse !) = lichens du Canada (laboratoires Fenioux)
- Omega 3 (on est tous en carence...) de poisson d'eau froide (attention sur les maladies dégénératives) : faire 3 cures par an.
- Cures de ginkgo biloba (en gélule végétale) pour la micro circulation sanguine

Séances d'ostéopathie 2 fois par an en prévention

Exemples d'exercices quotidiens simples et courts pour entretenir sa colonne vertébrale

Tenir chaque position sur 5 inspirations/expirations !

Exercice 1 debout

- Se positionner debout, les genoux un peu fléchis, le bassin rétro-versé.
- Lever les bras : les pouces se touchent au-dessus de la tête.
- Inclinaison côté gauche en respectant l'axe du corps
- Inclinaison côté droit
- Ramener les bras pliés en chandeliers au niveau de la poitrine, paumes des mains face à face
- Partir en torsion à gauche en amenant le regard le plus loin possible (cibler son avant bras). Bien garder le bassin droit.
- Partir en torsion à droite, idem
- Enrouler le haut du corps (comme quand on enlève un pull over), tête baissée
- Remonter enfin les bras vers l'arrière pour s'étirer.

Exercice 2 sur une chaise, pour équilibrer le bassin

- S'asseoir bien droit au bord de la chaise
- Mettre ses poings entre les genoux, côte à côte.
- A l'inspiration : serrer les poings entre les genoux.
- A l'expiration, relâcher.
- Mettre ensuite ses mains à l'extérieur de ses genoux à plat.
- A l'inspiration, serrer.
- A l'expiration, relâcher.

Fait le 17/06/2021, à Montpellier

Christel Gauthier, secrétaire de Mosaïque

