

# Sommaire

## Quelques notions préalables sur le muscle 11

Le muscle, c'est quoi ?	12
La structure du muscle strié, à l'œil nu	13
La structure du muscle strié, au microscope	14
Les muscles ne font pas tous les mouvements	18
Agoniste, antagoniste, synergique...	23
Dans les postures, la contraction prend différentes formes	24
Le même muscle peut travailler différemment selon les postures	26
La contraction n'est pas toujours là où on l'imagine	28
La contraction « en double muscle »	30
La contraction peut concerner le muscle dans tous ses états de longueur	32
Trois sortes de réflexes présents dans le yoga	34
Quelques mots qui prêtent parfois à confusion	36

## La force des muscles et les postures 39

Éléments d'observation sur la force musculaire	40
Renforcer les muscles de l'arrière du corps : la Chaise ou Utkatasana	48
Renforcer les muscles des membres inférieurs : la Chaise ou Utkatasana	50
Renforcer les muscles des membres supérieurs : le Corbeau ou Bakasana	52
Renforcer la musculature antérieure du corps : la Planche ou Kumbhakasana	54
Renforcer les musculatures antérieure et postérieure : le Bateau ou Navasana	56
Renforcer à la fois les muscles antérieurs et postérieurs : la Planche vers le haut ou Purvottanasana	58
Renforcer les muscles postérieurs : la Sauterelle ou Salabhasana	60
Renforcer des muscles souvent faibles : le Poisson ou Matsyasana	62
Renforcer le long du cou dans la Posture sur la tête ou Sirsasana	66
Renforcer le moyen fessier pour l'Arbre ou Vrikshasana	68

## La détente des muscles et les postures 71

Éléments d'observation sur la détente musculaire	72
La posture du Cadavre ou Shavasana : la détente est-elle totalement au rendez-vous ?	78
Relâcher le deltoïde en Posture d'assise	82
Soutenir le tronc pour la détente dans l'Enfant ou Balasana	86
Détendre les adducteurs, dans le Cordonnier allongé ou Supta Baddha Konasana	88
Détendre et contracter du bon côté, dans la Demi-lune ou Ardha Chandrasana	92

## **La longueur des muscles et les postures** **97**

Éléments d'observation sur la longueur musculaire et l'allongement des muscles	98
Des ischio-jambiers longs pour le Bâton ou Dandasana	104
Des ischio-jambiers et/ou des gastrocnémiens longs pour le Chien tête en bas ou Adho Mukha Svanasana	110
Des grands fessiers longs grâce à la Guirlande ou Malasana	114
Un grand dorsal long dans la Pince ou Paschimottanasana	116
Un trapèze long dans la Charrue ou Halasana	118
Un psoas long dans le Croissant de lune ou Anjaneyasana	122
Des droits antérieurs longs pour le Chameau ou Ustrasana	124
Des adducteurs longs pour l'Écart facial ou Samakonasana	128
Un muscle petit fessier long pour le Lotus ou Padmasana	132
Un petit pectoral long pour les Bras vers le ciel ou Hasta Uttanasana	138
Un grand pectoral long et fort pour l'Arc ou Dhanurasana	142
Un triceps brachial long pour la Tête de vache ou Gomukhasana	146
Un rhomboïde long grâce à l'Aigle ou Garudasana	150
Un diaphragme étiré dans la Chandelle ou Sarvangasana	152

## **Longueur & force dans certaines postures** **155**

Souplesse dans les ischio-jambiers pour déployer la force des psoas et quadriceps	158
Souplesse dans les pectoraux pour déployer la force des deltoïdes	160
Souplesse dans l'épaule, le tronc, la hanche pour la Danse ou Natarajasana	162
Souplesse dans l'épaule, la hanche antérieure et postérieure pour le Guerrier III ou Virabhadrasana III	164
Souplesse dans les épaules, les hanches, les cuisses pour déployer la force dans le Pont ou Chakrasana	166

## **La coordination des muscles dans les postures** **169**

Équilibrer les muscles d'avant en arrière dans la Montagne ou Tadasana	172
Contracter les multifides pour répartir le mouvement dans la Torsion ou Marychiasana	178
Coordonner le quadriceps et le grand fessier dans le Guerrier I ou Virabhadrasana I	182
Doser l'action du quadriceps et protéger la rotule dans le Guerrier I et II ou Virabhadrasana I et II	186
Équilibrer le talon dans l'Aigle ou Garudasana et l'Arbre ou Vrikshasana grâce aux muscles latéraux de cheville	190
Contracter le triceps pour protéger les ligaments du genou dans le Triangle ou Trikonasana	194
Choisir entre deux muscles pour placer le bassin, dans le Demi-pont ou Setu Bandha	198
Abaisser la tête humérale dans le Cobra ou Bhujangasana	202
Coordonner les scalènes pour l'inspiration claviculaire	206

## **Annexes** **208**

Index général	209
Index en français des postures abordées	214
Index en sanskrit des postures abordées	217
Bibliographie	219
Bibliographie de l'auteur	220

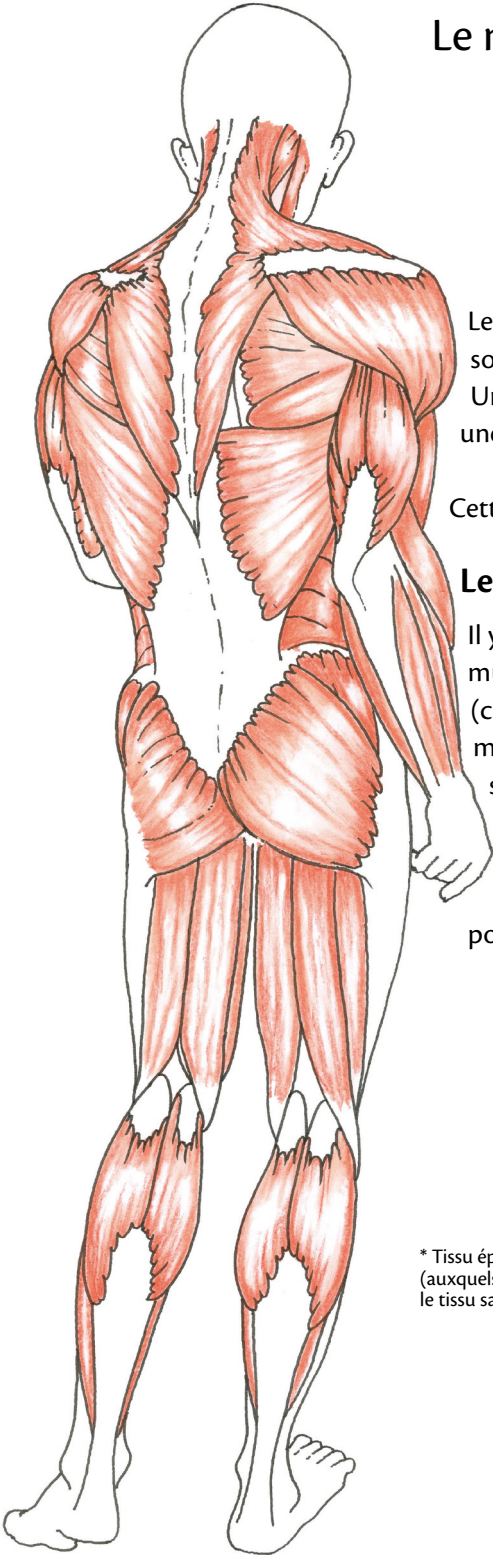


# 1

## Quelques notions préalables sur le muscle

Ces pages présentent quelques notions sur le muscle et son fonctionnement. Elles ne sont pas exhaustives mais amènent principalement ce qui est nécessaire pour comprendre la suite de l'ouvrage.

## Le muscle, c'est quoi ?



Le muscle est un *tissu*. Il fait partie des quatre sortes de tissus\* qui composent le corps humain. Un tissu est un agencement de cellules dédié à une fonction particulière dans le corps.

Cette fonction, pour le muscle, est la *contraction*.

### Les muscles concernés par ce livre

Il y a dans le corps trois grandes sortes de muscles : le muscle cardiaque, les muscles lisses (ces deux sortes ne nous concernant pas ici) et les muscles dits *striés*, qui pour la plupart s'attachent sur le squelette et le mobilisent.

Ce sont uniquement ces derniers qui sont observés ici, dans le cadre de certaines postures de yoga.

\* Tissu épithélial, tissu nerveux, tissu conjonctif, tissu musculaire (auxquels on ajoute parfois un cinquième : le tissu sanguin).