

## Le Yoga et la souplesse

### Le Yoga et la souplesse

Les adeptes du Yoga conservent une souplesse inégalée jusqu'à un âge avancé. En Inde, dans les ashrams, les « anciens » sont souvent plus souples que les jeunes adeptes.

Le secret de la souplesse réside dans l'élongation de muscles décontractés, sous l'effet de tractions lentes et progressives. Cet étirement de muscles préalablement relâchés constitue une caractéristique essentielle des âsanas. C'est une des raisons pour lesquelles le Yoga assouplit plus vite que la gymnastique ou le « stretching ».

### Les muscles

Le muscle peut se trouver normalement dans trois états différents.

#### La contraction.

C'est la phase « utile » du fonctionnement musculaire pendant laquelle le muscle, en se raccourcissant, agit sur le squelette et fournit le travail mécanique qui permet de mouvement.

#### Le tonus

Le tonus est l'état normal de tout muscle « éveillé », non actif, mais prêt à se contracter dès qu'un ordre lui parvient sous forme d'influx nerveux.

#### Le relâchement.

Dans ce cas, le muscle est « détendu ». C'est l'état des muscles durant le sommeil et dans les exercices de relaxation du Yoga.

### L'étirement

Si ces trois états sont normaux et il faut en ajouter un autre, exceptionnel dans la vie courante, celui du muscle « étiré ».

C'est une situation particulière et entièrement différente des trois autres, car le muscle ne peut s'étirer lui-même. L'étirement se produit uniquement par une action extérieure.

Cet étirement est utilisé systématiquement dans les âsanas.

### L'élasticité des muscles

L'élasticité du muscle est très différente de celle du caoutchouc qui se laisse étirer jusqu'à rupture. Le muscle est très extensible dans la limite normale d'élasticité. Quand elle est atteinte, le muscle peut encore s'allonger mais, LENTEMENT.

#### L'étirement des muscles durant les âsanas

Le muscle s'étire lentement et pourra d'autant mieux s'étirer qu'il est en plus relâché. Une traction brusque sur les muscles non relâchés peut même les traumatiser. Une traction lente, progressive, continue sur un muscle décontracté est sans risque. Au contraire elle entraîne des effets favorables dont le premier est d'en exprimer le sang, surtout le sang veineux. La circulation veineuse dépend, non de l'impulsion cardiaque, mais des contractions et décontractions alternatives des muscles qui, en comprimant les veines, chassent le sang vers le cœur.

Seul l'étirement vide le muscle de son sang à fond. Dès qu'il cesse, le muscle reprend son volume normal et aspire le sang frais qui le rince, le dégrasse et le nourrit.

Cela explique pourquoi les âsanas confèrent plus vite une grande souplesse que toute autre méthode. Chaque étirement recule la limite d'élasticité normale des muscles, c'est pourquoi le corps s'assouplit toujours d'avantage.

Le yoga est plébiscité par la plupart des médecins pour des malades bien différents.

<http://www.bel-et-bien.net/blog/wordpress>

## About the Author

Retraitée depuis quelques années, je me suis reconvertie dans les soins de beauté et bien-être. Afin d'aider mes amies j'ai déjà écrit des e-books : La relaxation totale La respiration profonde Le ménage économique et écologique Et " Le yoga chez soi"

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)