

Cuprins

Cîteva noţiuni preliminare despre muşchi 13

Ce este muşchiul?	14
Structura vizibilă a muşchiului striat	15
Structura microscopică a muşchiului striat	16
Muşchii nu fac toate mişcările	20
Agonist, antagonist, sinergic..	25
În timpul așanelor, contracția ia diferite forme	26
Același mușchi poate funcționa diferit, în funcție de posturi	28
Contracția nu este întotdeauna acolo unde ne imaginăm	30
Contracția „musculară dublă”	32
Contracția se poate aplica mușchiului în toate etapele lungimii sale	34
Trei tipuri de reflexe prezente în yoga	36
Cîteva cuvinte care duc uneori la confuzie	38

Forța mușchilor și posturile 41

Noțiuni elementare despre forța musculară	42
Întărirea mușchilor din partea posterioară a corpului: asana Scaunului sau Utkatasana	50
Întărirea mușchilor membrelor inferioare: asana Scaunului sau Utkatasana	52
Întărirea mușchilor membrelor superioare: asana Corbului sau Bakasana	54
Întărirea mușchilor din partea anterioară a corpului asana Scindurii sau Kumbhakasana	56
Întărirea musculaturii anterioare și posterioare: asana Bărții sau Navasana	58
Întărirea simultană a mușchilor anteriori și posteriori: asana Scindurii-orientate-superior sau Purvottarasana	60
Întărirea mușchilor posteriori: asana Lăcustei sau Salabhasana	62
Întărirea mușchilor în general slăbiți: asana Peștelui sau Matsyasana	64
Întărirea mușchiului lung al gâtului prin Postura „stînd pe cap” sau Sirsasana	68
Întărirea fesierului mijlociu: pentru asana Arborelui sau Vrikshasana	70

Destinderea mușchilor și posturile 73

Elemente de urmărit în cazul destinderii musculare	74
Asana Cadavrului sau Shavasana: destinderea este prezentă în totalitate?	80
Relaxarea mușchiului deltoid în Postura așezat	84
Suspînerea trunchiului pentru destinderea în asana Copilului sau Balasana	88
Destinderea mușchilor adductori în asana Croitorului-lăsat-pe-spate sau Supta Baddha Konasana	90
Destinderea și contractarea părții bune în asana Semilunii sau Ardha Chandrasana	94

Lungimea mușchilor și posturile

99

Elemente de urmărit cu privire la lungimea musculară și alungirea mușchilor	100
Ischiogambieri lungi pentru asana Bastonului sau Dandasana	106
Ischiogambieri și/sau gastrocnemieni lungi pentru asana Cîinelui-cu-capul-în-jos sau Adho Mukha Svanasana	112
Fesieri mari lungi datorită asanei Ghirlandei sau Malasana	116
Un dorsal mare lung în asana Cleștelui sau Paschimottanasana	118
Un mușchi trapez lung în asana Plugului sau Halasana	120
Un mușchi psoas lung în asana Cornul-lunii sau Anjaneyasana	124
Mușchi dreپți anteriori lungi pentru asana Cămilei sau Ustrasana	126
Adductori lungi pentru asana Unghiului-drept sau Samakonasana	130
Un mușchi fesier mic lung pentru asana Lotusului sau Padmasana	134
Un pectoral mic lung pentru asana Brațelor-îndicate-spre-cer sau Hasta Uttanasana	140
Un pectoral mare lung și puternic pentru asana Arcului sau Dhanurasana	144
Un triceps brahial lung pentru asana Capului-de-vacă sau Gomukhasana	148
Un mușchi romboid lung datorită asanei Vulturului sau Garudasana	152
O diafragmă întinsă în asana Luminării sau Sarvangasana	154

Lungime și forță în anumite posturi

157

Flexibilitatea ischiogambierilor pentru folosirea forței mușchilor psoas și cvadriceps	160
Flexibilitatea mușchilor pectorali pentru folosirea forței deltoizilor	162
Flexibilitatea umărului, trunchiului și șoldului pentru asana Dansului sau Natarajasana	164
Flexibilitatea umărului, șoldului anterior și posterior pentru asana Luptătorului III sau Virabhadrasana III	166
Flexibilitatea umerilor, șoldurilor și coapselor pentru folosirea forței în asana Podului sau Chakrasana	168

Coordonarea mușchilor în cadrul posturilor

171

Echilibrarea mușchilor din față spre înapoi în asana Muntelui sau Tadasana	174
Contractarea mușchilor multifizi pentru reluarea mișcării în asana Torsiunii sau Marichyasana	180
Coordonarea cvadricepsului și fesierului mare în asana Luptătorului I sau Virabhadrasana I	184
Dozarea acțiunii cvadricepsului și protejarea rotulei în asanele Luptătorului I și II sau Virabhadrasana I și II	188
Echilibrarea călcîiului în asana Vulturului sau Garudasana și asana Arborelui sau Vrikshasana prin intermediul mușchilor laterali ai gleznei	192
Contractarea tricepsului pentru protejarea ligamentelor genunchiului în asana Triunghiului sau Trikonasana	196
Alegeți între doi mușchi pentru plasarea bazinului în asana Podului-pe-jumătate sau Setu Bandha	200
Coborîrea capului humeral în asana Cobrei sau Bhujangasana	204
Coordonarea mușchilor scaleni pentru inspirația claviculară	208

Anexe

210

Indice general	211
Indice al posturilor abordate (română)	216
Indice al posturilor abordate (sanskrită)	219
Bibliografie	221

Blandine Calais-Germain

ANATOMIE *pentru* YOGA

Mușchii
în exercițiile yoga

Traducere de Cezar Petrilă

POLIROM
2018



Destinderea mușchilor adductori în asana Croitorului-lăsat-pe-spate sau *Supta* *Baddha Konasana*



În această postură, femururile sînt deopotrivă flexate, depărtate și în rotație externă, iar labele picioarelor sînt la mijloc, lipite una de alta.

Sînt rare situațiile în care ajungem să lipim coapsele de sol, în lateral. Astfel, de cele mai multe ori, greutatea membrelor inferioare este anihilată de mușchii interni ai coapselor: adductori (APM1, p. 247) și rotatori interni (fesier mic, APM1, p. 238).

Pot fi propuse mai multe aranjamente pentru a permite destinderea mușchilor șoldurilor și mai buna lor alungire.

Treceți o curea în jurul membrilor inferioare:

(cureaua – închisă – este trecută prin spatele taliei, apoi prin fața fiecărui șold, apoi pe partea exterioară a fiecărei glezne); aceasta servește în principal pentru a menține flexia genunchilor, eliberând de această sarcină mușchii flexori ai genunchilor, care pot astfel să se relaxeze, în special mușchiul gracilis (APMT, p. 248).

În lipsa curelei, genunchii tind să se „desfacă”, lăsând picioarele să se întindă liber pe sol, mai ales dacă podeaua sau covorul sînt alunecoase.



Puneți un obiect sau o pernă sub coapsă:

va ajuta mai ales la susținerea greutății coapsei și a gambelor.



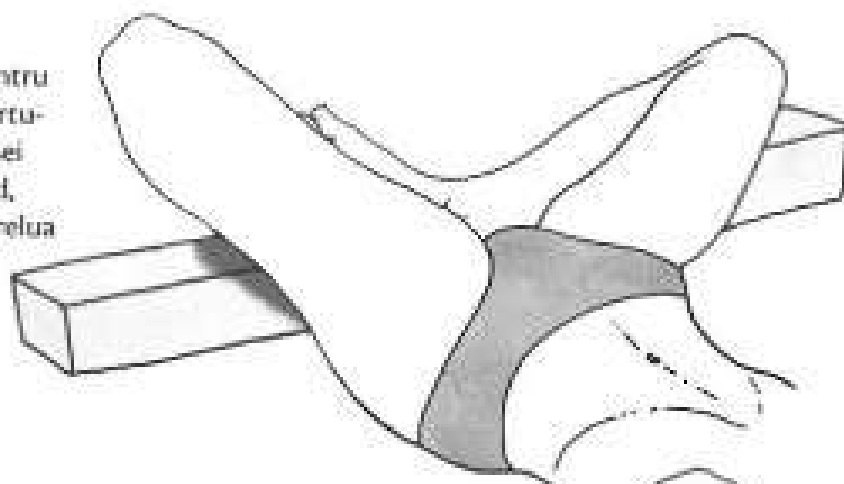
(continuare) Destinderea mușchilor adductori în asana Croitorului-lăsat-pe-spate sau *Supta Baddha Konasana*

Atenție: s-ar putea ca amplitudinea șoldurilor să nu fie simetrică (este cazul cel mai frecvent). Dacă folosiți suporturi de înălțime similară, există două posibilități:

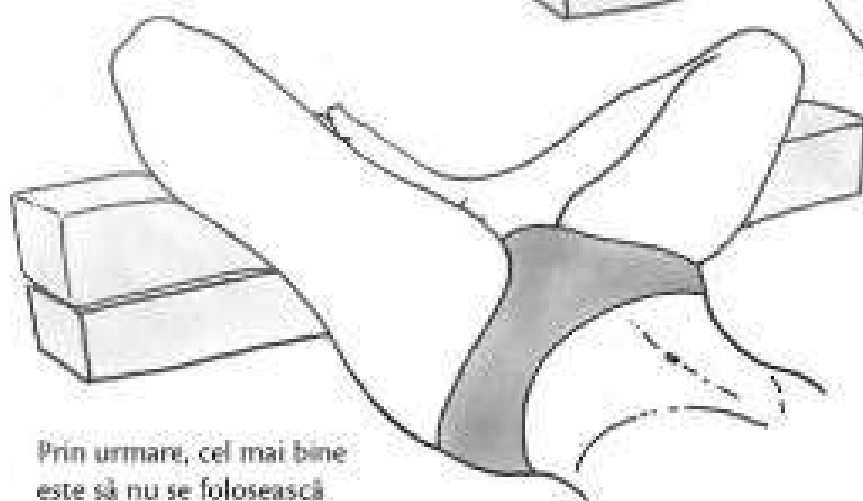


- fie grosimea suporturilor corespunde șoldului celui mai „deschis” (aici șoldul drept).

Acesta va fi efectiv susținut. Însă, pentru celălalt șold, această înălțime a suportului nu permite așezarea pe el a coapsei și a gambei, iar mușchii nu se destind, deoarece sînt contractați pentru a prelua această greutate.



- fie grosimea suporturilor corespunde șoldului celui mai puțin „deschis”. Ambele șolduri sînt susținute. Însă cel mai deschis este în poziție închisă. Mușchii lui sînt – în mod inutil – în poziție scurtă.



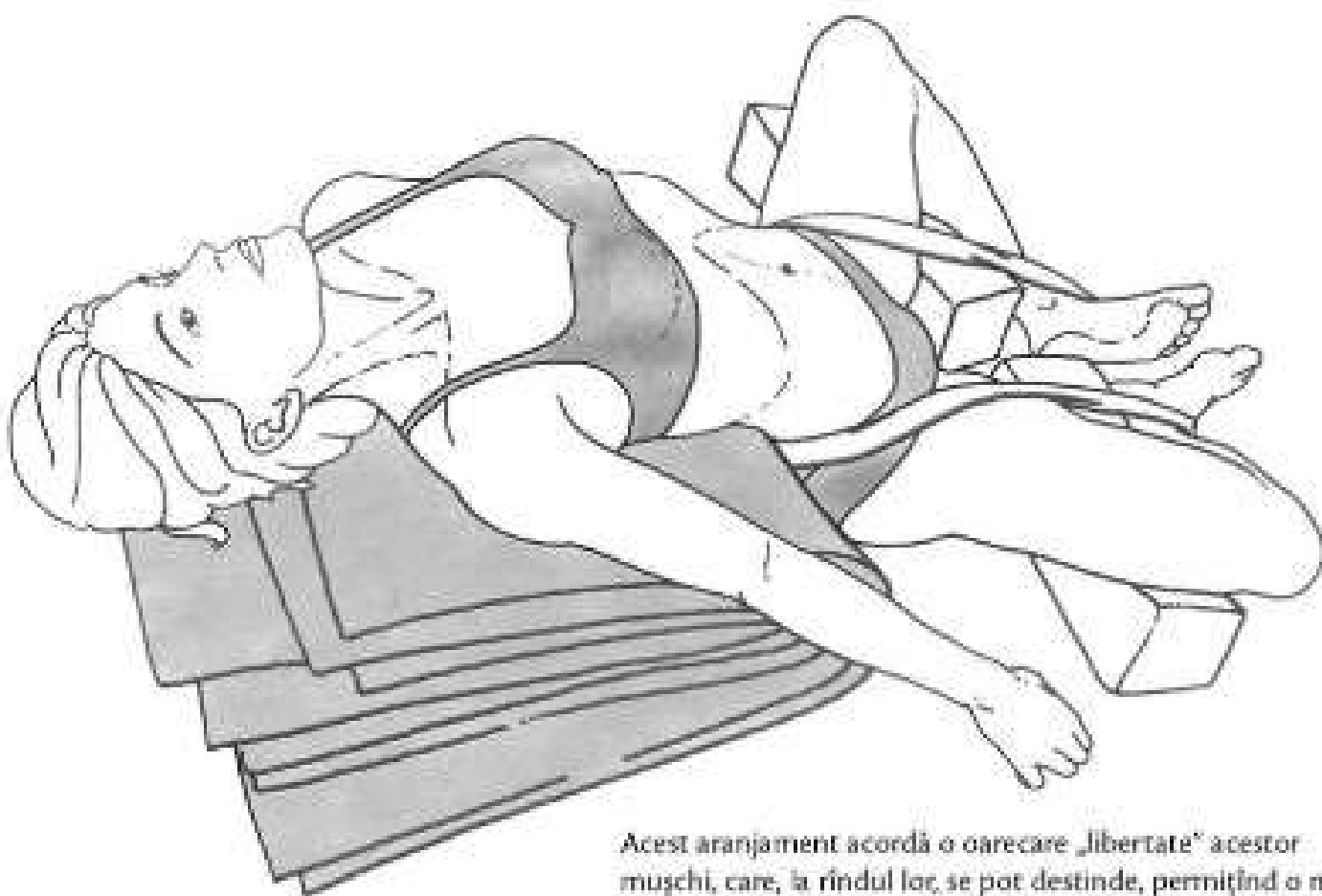
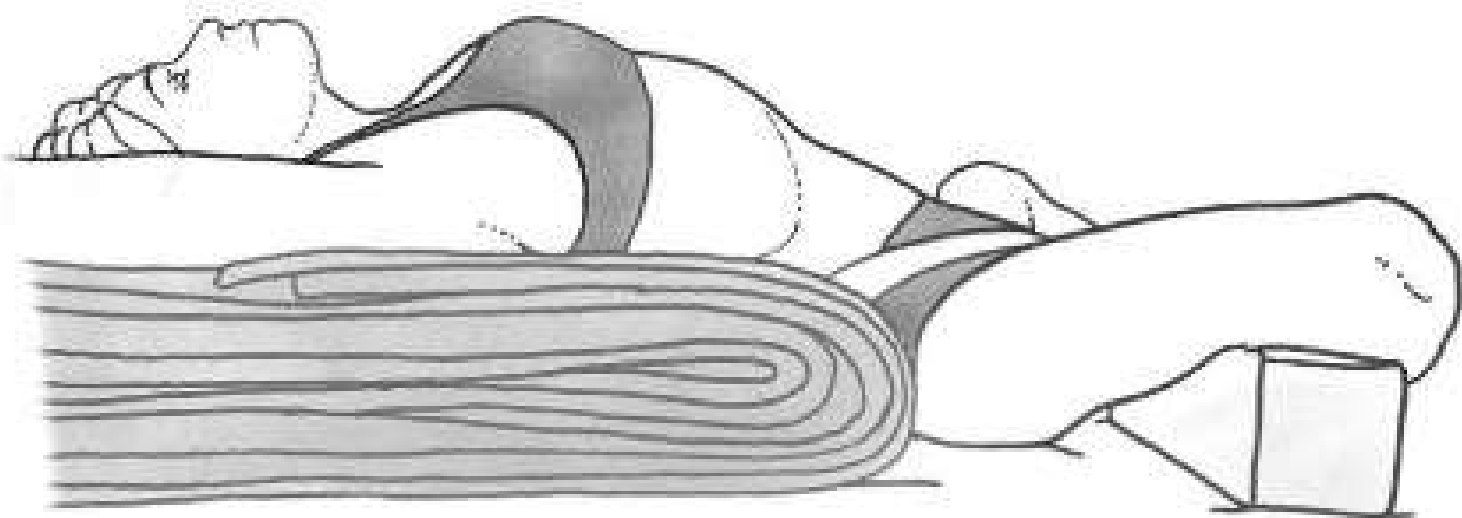
Prin urmare, cel mai bine este să nu se folosească suporturi simetrice.



O soluție pe care practicantul o preferă, de multe ori fără să-și dea seama, este asimetria bazinului, pentru a pune fiecare șold în unghiul în care este susținut în mod corect. Însă sprijinirea bazinului la sol devine asimetrică (ne sprijinim mai mult pe o fesă decît pe cealaltă), cu toate consecințele care se pot manifesta asupra trunchiului.

Puneți perne sub cap, torace și partea superioară a taliei:

În felul acesta, partea superioară a trunchiului este situată mai sus decât bazinul, pe care îl poziționează în anteverzie, ceea ce determină o flexie la nivelul șoldului. Astfel sînt relaxați mușchii rotatori interni (fesier mic) și adductori.

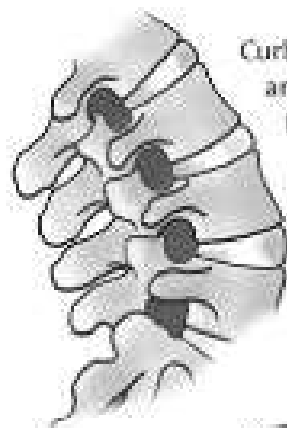


Acest aranjament acordă o oarecare „libertate” acestor mușchi, care, la rîndul lor, se pot destinde, permițînd o mai amplă mișcare a șoldului, iar coapselor să se așeze mai ușor pe sol sau pe pernele laterale.



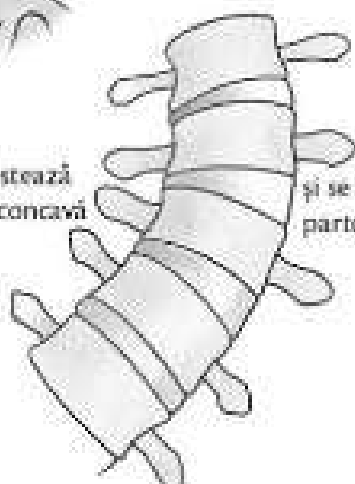
Destinderea și contractarea părții bune în asana Semilunii sau *Ardha Chandrasana*

În această postură, fiecare vertebră efectuează, față de vertebra de sub ea, o mișcare de înclinare laterală. Aceasta creează o curbă cu o porțiune mică concavă (cea spre care se realizează înclinarea) și o porțiune mare convexă (în partea opusă).



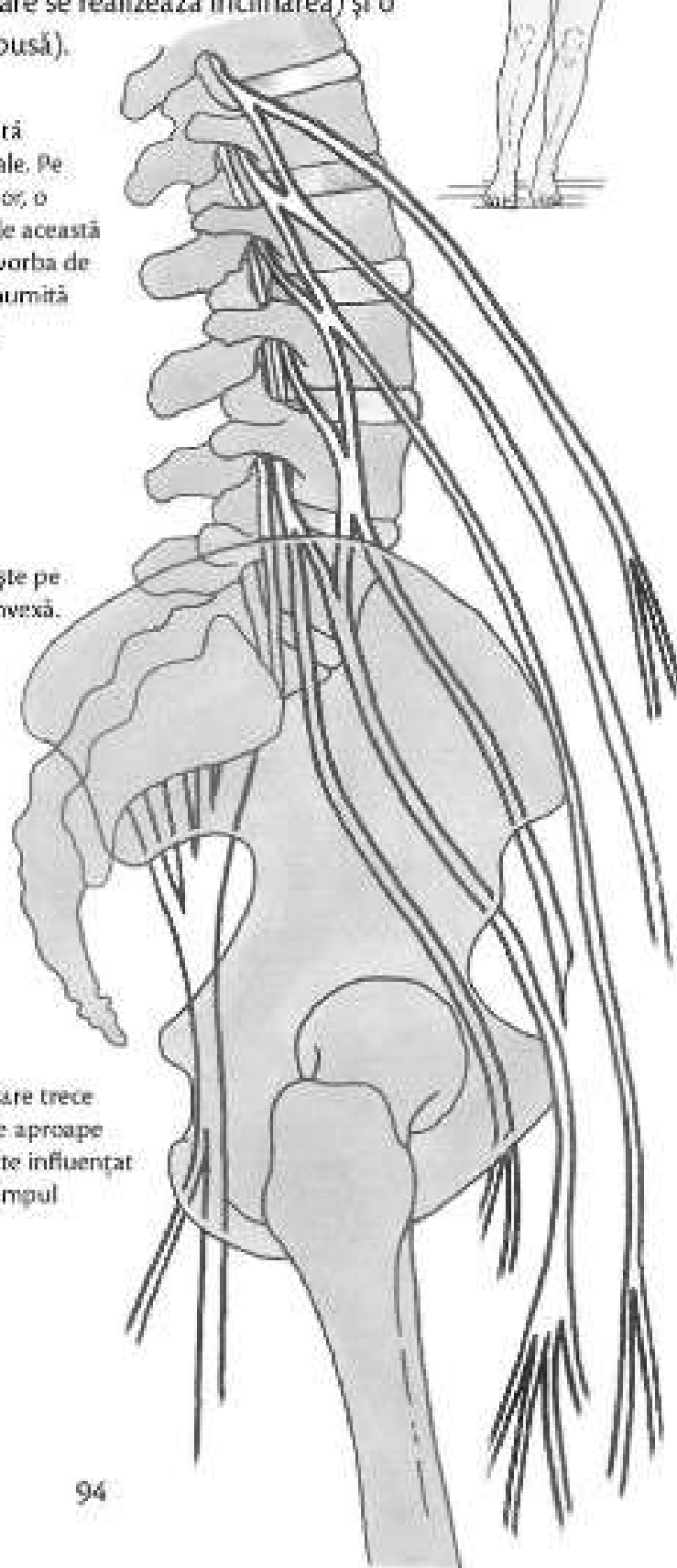
Curbura se realizează datorită articulațiilor intervertebrale. Pe fiecare parte a vertebrelor, o zonă este influențată de această mișcare laterală: este vorba de gaura de conjugare, numită și foramen conjugat (APM1, p. 38).

Ea se îngustează pe partea concavă



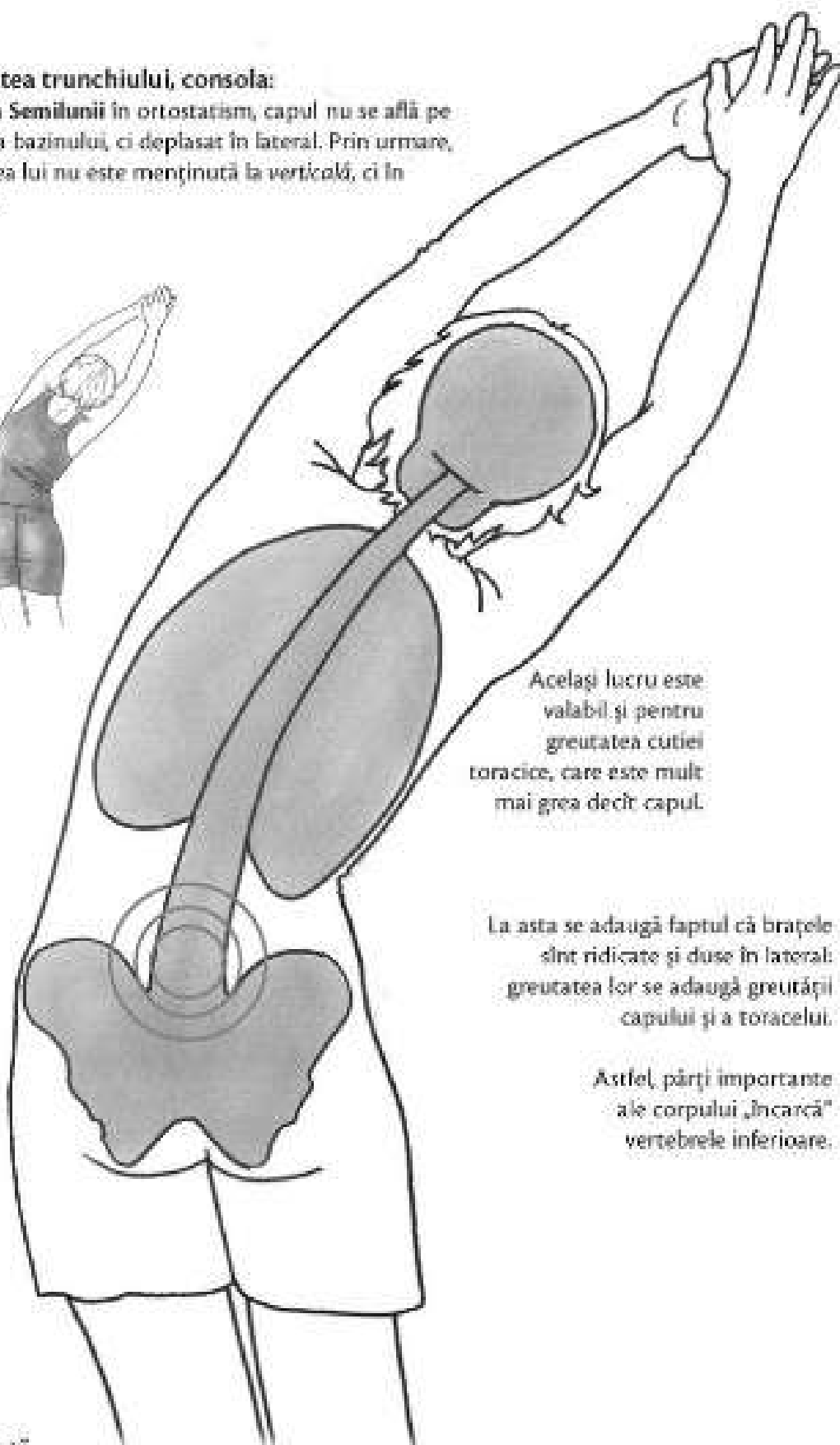
și se mărește pe partea convexă.

Prin fiecare gaură de conjugare trece nervul rahidian. El este foarte aproape de discul intervertebral și este influențat de deformările acestuia în timpul mișcărilor de încovoiere.



Greutatea trunchiului, consola:

În asana Semilunii în ortostatism, capul nu se află pe verticala bazinului, ci deplasat în lateral. Prin urmare, greutatea lui nu este menținută la verticală, ci în consola.



Același lucru este valabil și pentru greutatea cutiei toracice, care este mult mai grea decât capul.

La asta se adaugă faptul că brațele sînt ridicate și duse în lateral: greutatea lor se adaugă greutății capului și a toracelui.

Astfel, părți importante ale corpului „încarcă” vertebrele inferioare.

Consecință:

presiunea pe discul intervertebral este mărită în partea concavă, cu atât mai mult cu cît deplasarea mișcării este mare. Ea poate ajunge la valori foarte mari, greu de suportat de discul intervertebral. Aceasta îl poate uza și deteriora (se subțiază sau se fisurează). La rîndul lui, discul poate deveni un factor problematic pentru nervii învecinați.

Prin urmare, vedem că în timpul unei încoavisări laterale trebuie moderată această presiune, pentru a proteja atât discul intervertebral, cît și nervul.

