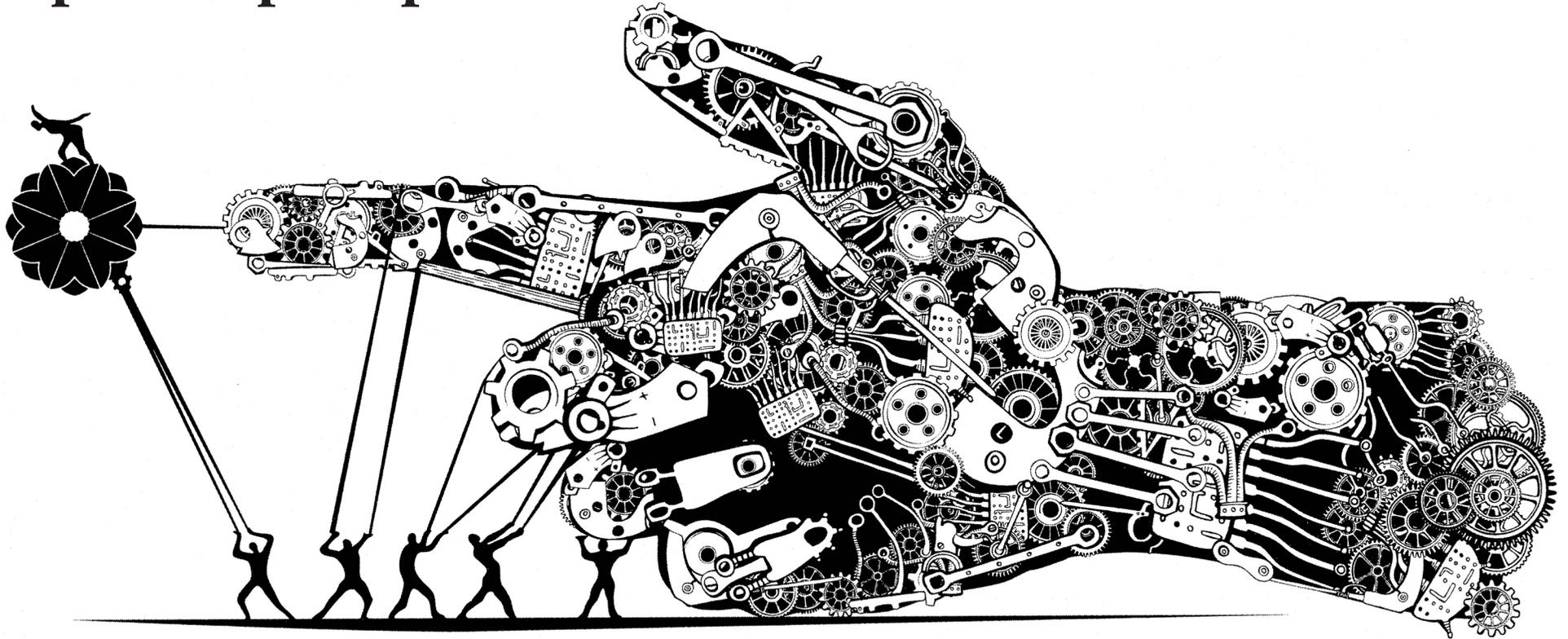


Mémoire de Yoga

Le Yoga : une alternative au syndrome du canal carpien

2ème partie : pratique



Professeur : Maître Yogi Babacar Khane
Institut International de Yoga
Rua da Degodinha 234
PT 4825-184 Santo Tirso
Portugal
e-mail : iyy@bluewin.ch
site web : <https://www.iyy-yogikhane.ch>

Diplômante : Patricia Terrapon Leguizamon
7, rue de la Ferme
1205 Genève
Suisse
e-mail : ciani22@hotmail.com

Séminaire Evian, France, avril 2024

Yoga des doigts

Le syndrome du canal carpien est un problème circulatoire.

Un bracelet rigide autour du poignet qui empêche une bonne circulation est l'image qui représente le mieux cette situation. Les veines gonflent à cause d'un mauvais drainage, ce qui fait qu'elles prennent plus de place au milieu de ce bracelet et peuvent comprimer le nerf médian. Les tendons enflammés s'épaississent eux aussi. La compression du nerf empêche l'influx nerveux de passer d'où l'on peut ressentir des sensations d'endormissement et de perte de force dans les doigts.

Afin de réduire la pression sur le nerf médian et de favoriser la circulation sanguine, des exercices réguliers des doigts, de la main et du bras jusqu'à l'épaule peuvent s'avérer efficaces, pour que les articulations, tendons et muscles, mais aussi les veines, artères et nerfs restent sains et souples.

Même si elle compte 21 muscles, la main a une musculature des doigts très mince, faite de tendons qui coulisent dans des canaux, par conséquent pas facile à muscler. Des approches spécifiques seront appliquées dans les exercices conseillés ci-après.

Je précise que les postures et exercices suivants s'adressent à des sujets chez qui le syndrome du canal carpien ne présente pas une phase trop avancée de la pathologie, dans quel cas il serait conseillé de consulter un médecin de la main.

Dans la plupart des descriptifs ci-après, les images représentent les positions à prendre, allant des doigts jusqu'aux coudes, le reste du descriptif de la posture ou de l'exercice concernés étant décrit dans le texte qui accompagne les images.

Durant la pratique, respirer profondément, aller lentement, écouter son corps et ne jamais forcer un mouvement qui nous fait mal.

Bonne pratique !

Yoga des doigts

Illustrations

Mouvements de pronation

Position debout, pieds largeur du bassin

À l'inspire, amener les **bras et mains tendus** devant soi **à la hauteur des épaules**, les doigts rapprochée entre eux pointent vers l'avant, **paumes vers le sol**

À l'expire, **contracter du bout des doigts jusqu'aux épaules**

Les épaules et les omoplates sont en position basse. On garde la tête dans l'axe

Respirer 6 fois tout en maintenant la contraction

Tout en gardant les bras tendus, à l'inspire, on relâche

À l'expire, ramener les bras le long du corps

Durant l'exercice, les **poignets restent bien dans l'axe de l'avant-bras**, ils ne sont pas cassés. Répéter ce mouvement en coordination avec la respiration.

Mouvements de supination

Position debout, pieds largeur du bassin

Pareil que la pronation sauf que dans la supination, les **paumes sont tournées vers le ciel**

On reprend le même exercice avec les paumes vers le ciel.

Mouvements de prono-supination, rotation des poignets

Position debout, pieds largeur du bassin. La tête dans l'axe. Menton parallèle au sol et genoux déverrouillés. Imaginer que la tête est tirée par une ficelle depuis le sommet du crâne et que nos pieds sont solidement plantés dans le sol, avec des racines qui poussent profondément dans la terre

Bras tendus et parallèles devant soi, à la hauteur des épaules. Les doigts sont légèrement pliés

Faire **tourner doucement ensemble poignets et mains en cercles** vers l'intérieur : ainsi la main droite tourne vers la gauche et la main gauche tourne vers la droite. Faire circuler le souffle à l'intérieur des poignets et des mains et y concentrer toute notre attention

Puis, on fait pareil dans l'autre sens

Ensuite, secouer les mains, d'abord paumes et ensuite tranches extérieures tournées vers le bas.



Mouvements de flexion

Illustrations

Flexion des mains, poussée de l'avant vers l'arrière, de l'arrière vers l'avant, flexion et assouplissement des poignets.

Debout, jambes largeur du bassin, la main gauche dans la main droite. Les doigts ne sont pas croisés.

À l'inspire, on lève les **bras à la hauteur des épaules, paumes face à soi**.

À l'expire, **on prend la main gauche avec la main droite et on pousse vers soi**, tout **en contractant toute la ceinture scapulaire**. La main gauche résiste.

La paume de la main droite est placée sur les articulations métacarpo-phalangiennes (main-doigts) de la main gauche.

À l'inspire, on relâche doucement.

À l'expire, on ramène les bras le long du corps. Pareil avec l'autre main.

Variante : poussée de l'intérieur vers l'extérieur, **la main gauche dans la main droite pousse vers l'avant**, à l'horizontale, dans la main droite.



Extension arrière des mains

Debout, jambes largeur du bassin, les bras le long du corps.

À l'inspire, amener les **avant-bras à la verticale**, pliés devant le visage, les **coudes à la hauteur des épaules**.

À l'expire, **les mains, paumes tournées vers le ciel, se touchent latéralement par les auriculaires et forment un plateau**, elles sont en extension depuis le poignet.

On pointe les doigts vers l'avant.

On baisse les épaules et les omoplates et on reste en respirant profondément.

À l'inspire, on relâche.

À l'expire, on ramène les bras le long du corps.

Variante : au lieu de garder les doigts serrés, on peut les écarter, les étirer, les ouvrir au maximum, toujours avec les auriculaires en contact

Cette posture peut être agrémentée par des torsions, des flexions et des extensions depuis la taille.



Contractions des épaules jusqu'aux bouts des doigts

Illustrations

Debout, les bras le long du corps, inspire, on plie les coudes plaqués contre le tronc, les avant-bras à l'horizontale. On baisse les épaules

Expire, les mains tournées vers le ciel, **on imagine un poids venant du haut entre les coudes et les bouts des doigts et on résiste**

Inspire, on relâche gentiment

Expire, on refait le même exercice, et soit on maintient la contraction avec le poids qui provient du haut tout en respirant profondément, soit on relâche à chaque inspire

Pour sortir de la posture, inspire, on relâche, puis expire, on ramène les bras de chaque côté du corps

Dans un 2ème temps, on fait **pareil avec les paumes vers le sol**, où la force vient d'en-bas, comme un ressort.

Debout, les bras le long du corps, inspire, on **fléchit les coudes** à hauteur des côtes, largeur des épaules, les **avant-bras sont obliques**, les mains **paumes face à face**, doigts serrés, pointés vers l'avant et le ciel

Expire, **on imagine une force entre les deux avant-bras et les 2 mains, comme s'il y avait un ressort**, une résistance, et **on pousse les mains l'une vers l'autre**

Inspire, on relâche gentiment

Expire, on refait le même exercice, et soit on maintient la contraction avec la force entre les mains tout en respirant profondément, soit on relâche à chaque inspire.

Pour sortir de la posture, inspire, on relâche, puis expire, on ramène les bras de chaque côté du corps.

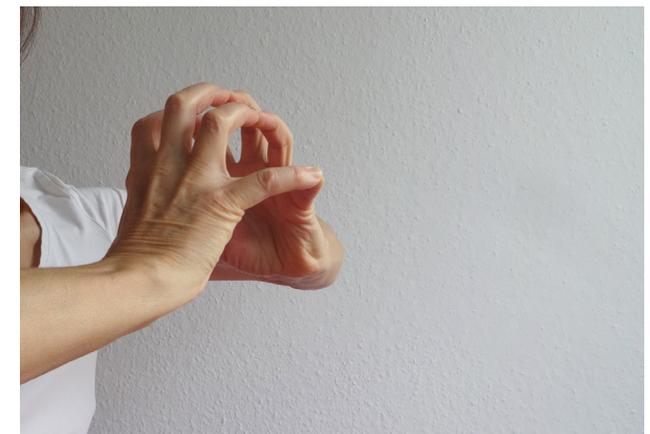
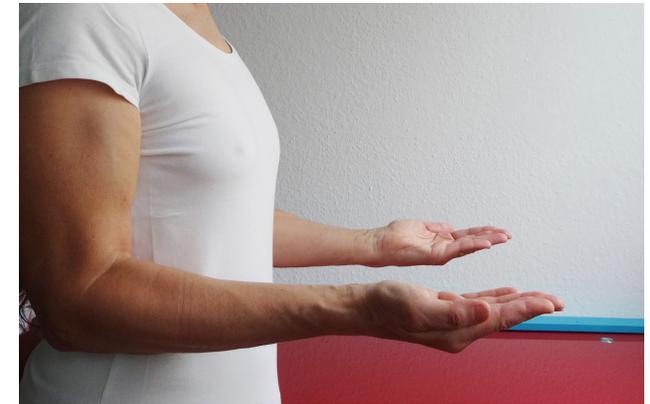
Debout, les bras le long du corps, inspire, on plie et soulève les **coudes à hauteur des épaules**, les **mains en forme de coque**, les **bouts des doigts les uns contre les autres**

Expire, on **repousse les doigts arqués les uns contre les autres énergiquement** et on contracte, **sentir la puissance de résistance**

Inspire, on relâche gentiment

Expire, on refait le même exercice, et soit on maintient la contraction avec la force dans les mains tout en respirant profondément, soit on relâche à chaque inspire.

Pour sortir de la posture, inspire, on relâche, puis expire, on ramène les bras de chaque côté du corps. Durant tous ces exercices, garder les épaules basses.



Contraction et stimulation des doigts, mains, poignets, coudes et épaules

Illustrations

Debout, les bras le long du corps, inspire, on plie les coudes de chaque côté à la hauteur des épaules, les avant-bras et les bras à l'horizontale, paume contre paume, doigts vers le ciel. On baisse les épaules.

Expire, **une main repousse l'autre à tour de rôle**, les doigts sont rapprochés et on contracte toute la ceinture scapulaire jusqu'aux bouts des doigts

Inspire, on relâche gentiment

Dans un 2ème temps

Expire, on refait le même exercice avec **les mains qui poussent l'une contre l'autre et on maintient la contraction** tout en respirant profondément, les épaules sont basses

Pour sortir de la posture, inspire, on relâche, puis on expire, on ramène les bras de chaque côté du corps.

Variante: on peut placer une balle de tennis entre les 2 mains



Debout, les bras le long du corps, inspire, on plie les coudes à la hauteur de la poitrine, **les doigts en crochet entre eux**, la main droite au-dessus

Expire, **on pousse à l'horizontale dans les coudes comme pour décrocher les doigts** et on contracte, **la main droite qui est au-dessus tire la main gauche**; la résistance est dans les doigts

Inspire, on relâche et on place la main gauche au-dessus et on fait pareil

Expire, on pousse à l'horizontale dans les coudes et on contracte tout en respirant profondément

Inspire, on relâche

Expire, on ramène les bras le long du corps



Debout, **bras le long du corps**, inspire, on ferme les poings, pouces à l'extérieur

Expire, **on serre les poings**

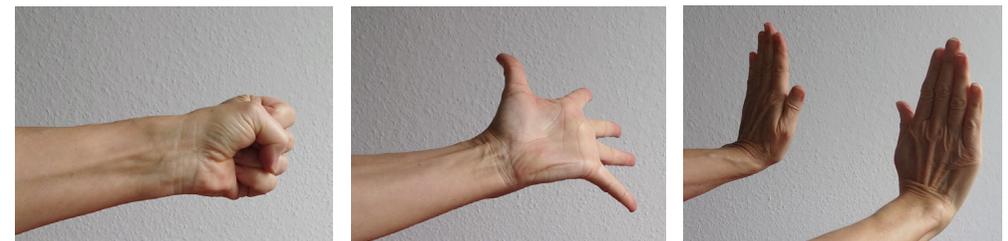
Inspire, on relâche gentiment

Expire, on ouvre tous les **doigts en soleil**, les bras sont le long du corps

Inspire, on lève les bras en avant, à hauteur des épaules et **on pousse les paumes en avant, en pliant les poignets**

Expire, **on tire les doigts en arrière**, les doigts sont collés entre eux

Inspire, on relâche gentiment et on ramène.



Stimulation des doigts, mobilisation des articulations

Illustrations

Inspire, on lève **les bras en avant, à hauteur des épaules** et on pousse **les paumes en avant**, en écartant les doigts au maximum

Expire, on tire les doigts en arrière, **on ouvre les doigts en soleil**

Il y a un **angle entre le poignet et la main**

Inspire, on relâche gentiment et on ramène



Inspire, on lève les mains jointes à la hauteur du visage, on appuie les **paumes l'une contre l'autre**

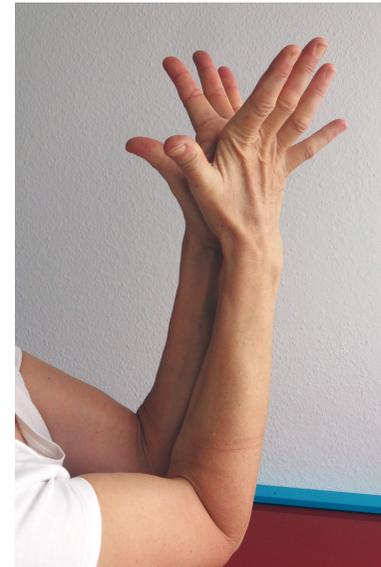
Expire, on tire **tous les doigts en arrière et on les écarte**

Inspire, on relâche **puis on appuie les auriculaires l'un contre l'autre**

Expire, **on éloigne et écarte les autres doigts**, tout en serrant les paumes l'une contre l'autre

On fait pareil avec les annulaires, majeurs, index et pouces

Inspire on relâche et on ramène



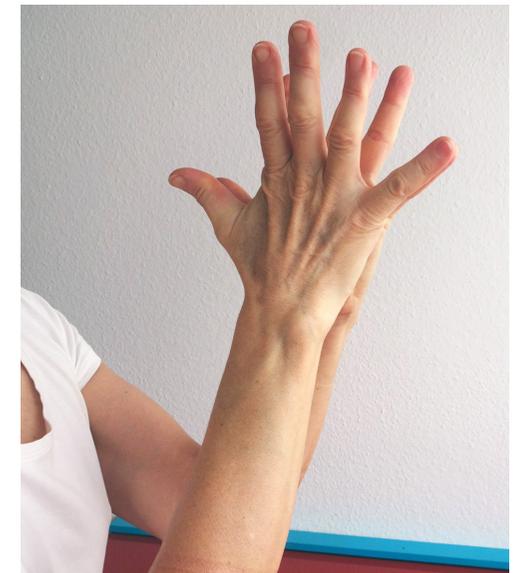
Inspire, on lève les mains jointes à la hauteur du visage, on appuie les **paumes l'une contre l'autre**

Expire, on **serre les auriculaires et les pouces et on les écarte les autres doigts**, tout en serrant les **paumes l'une contre l'autre**

Inspire, on relâche

Puis on fait pareil avec pouces et annulaires, pouces et majeurs, pouces et index

Inspire, on relâche et on ramène



On peut jouer en serrant les index et les majeurs et en écartant les autres, etc..., en serrant 4 doigts à la fois, au choix, et en écartant les autres.

Stimulation des doigts, mobilisation des articulations, agilité des doigts

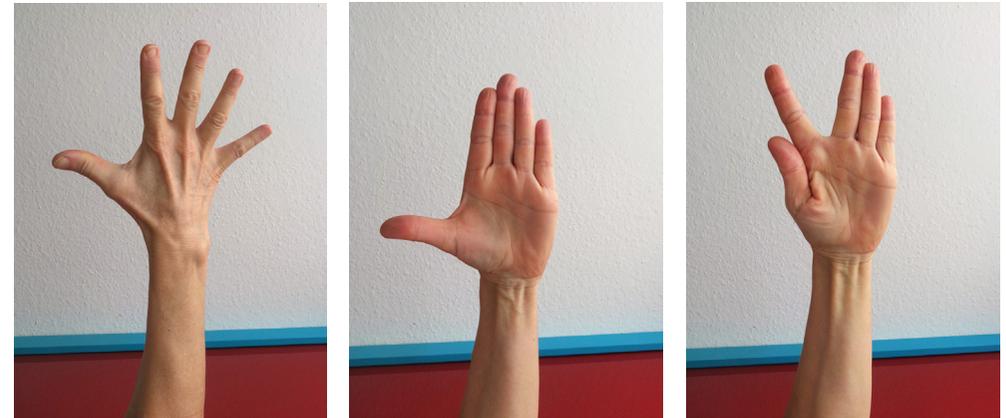
Illustrations

Assise ou debout, on place les **bras devant soi, parallèles, à l'horizontale, paumes vers le sol**, les poignets dans la continuité de l'avant-bras, inspire, on ouvre les doigts en soleil, expire on les contracte et tout en respirant, on maintient la contraction, on écarte les doigts qui sont en extension

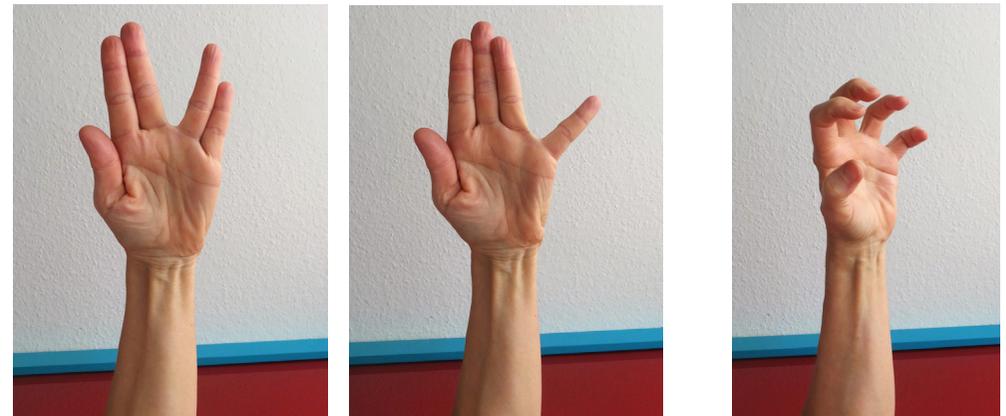
Assise ou debout, on écarte le pouce de l'index, ensuite l'index du majeur, le majeur de l'annulaire, l'annulaire de l'auriculaire.

On recommence dans l'autre sens, depuis l'auriculaire vers le pouce.

On le pratique sur les deux mains en même temps.



Former des griffes avec tous les doigts et contracter à l'expire
Inspire, on relâche.



Bras pliés, coudes à la hauteur des épaules

Faire un anneau avec le pouce et l'index de chaque main, à l'inspire, **les mettre l'un dans l'autre** et à l'expire, **tirer dessus comme sur les maillons d'une chaîne**, tout en contractant

Inspire, relâcher

Expire, ramener les bras de chaque côté

Faire de même avec le pouce et les autres doigts de chaque main l'un après l'autre
La contraction des muscles maintient les articulations.



Poignets, mains et doigts

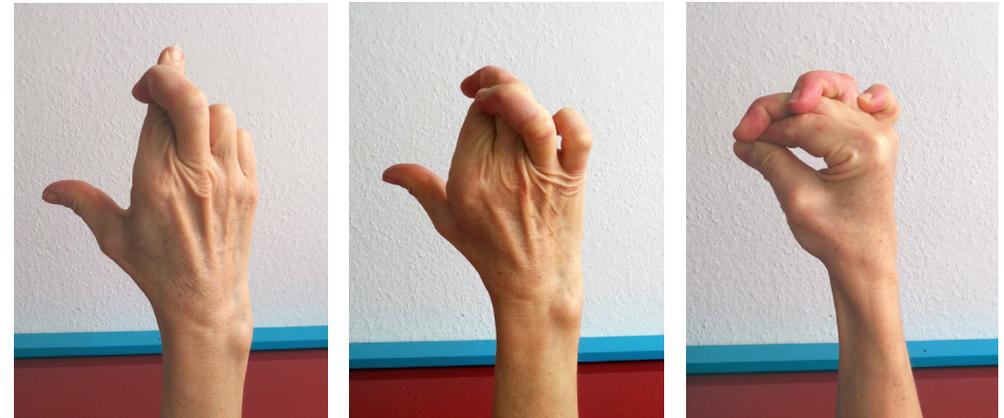
Illustrations

Avec la main gauche, on manipule les doigts de la main droite. On prend le **majeur** que l'on place **sur l'index**, l'**annulaire** que l'on place **sur le majeur**, l'**auriculaire** que l'on place **sur l'annulaire**, à l'inspire, **on place le pouce contre l'index** et à l'expire, **on les serre très fort** et on contracte tous les autres doigts, sans casser le poignet

Inspire, on relâche gentiment

Expire, on défait les doigts

Ensuite, secouer les mains très fort depuis les poignets



Pour activer la circulation sanguine au niveau du canal carpien, étaler de l'huile sur le poignet et le carpe et les **frictionner, les masser** en les entourant avec les doigts de l'autre main

Ensuite, secouer les mains très fort depuis les poignets

On peut faire cela aussi en se lavant les mains avec du savon.



Frictionner et étirer les doigts

On entoure le poignet gauche avec la main droite maintenue fermée, **en appuyant fortement sur toutes les parties de la main gauche**, on l'étire jusqu'aux bouts des doigts, on **malaxe**, on **pétrit la main et les doigts**

On fait pareil avec l'autre main.



Force et résistance des doigts

Assise sur les jambes pliées, inspire, on fait un grand cercle avec les bras de l'avant vers l'arrière et **on va poser les mains derrière les fessiers, sur le bout des doigts en forme de griffes** (image de gauche ci-contre), les coudes sont légèrement fléchis

À l'expire, **on penche le haut du corps vers l'arrière**, la tête dans l'axe de la colonne, **on soulève les fessiers**, à l'arrière, on est sur le bout des doigts que l'on contracte et que l'on repousse dans le sol

Inspire, on relâche, on s'assied sur les talons et on ramène les bras vers l'avant.

On fait **pareil avec la main en forme de cône** (doigts tendus et écartés, image de droite ci-contre)

Si on a trop mal aux doigts, on peut commencer en plaçant une balle de tennis au creux de chaque main.



Variante de la posture du chat

On peut faire le chat en plaçant **le corps légèrement vers l'arrière** lorsqu'on est à 4 pattes, ainsi le poids du corps ne casse pas les poignets qui sont obliques par rapport au sol et non perpendiculaire à celui-ci

Les doigts peuvent être **en forme de griffes**, ou la main **en forme de cône**.

Variante de la posture du chien tête en bas

Les doigts peuvent être en forme de griffes (image de gauche ci-contre), arrondis ou la main en forme de cône (doigts tendus et écartés, image de droite ci-contre), toujours **penser à repousser le sol pour ne pas subir le poids du corps sur les doigts**.

Gainage des doigts

Debout, les mains à la hauteur du visage, à l'inspire, **on prend les 4 doigts de la main gauche avec la main droite** et à l'expire, **on les tire gentiment vers l'arrière**, en dosant l'effort d'extension arrière des doigts
Inspire, on relâche et à l'expire, on ramène les bras
On fait pareil avec l'autre main.

Variante de ce gainage : **debout, devant une table, à l'inspire, appuyer les 4 doigts**, qui sont en contact entre eux, **sur le bord de la table**, les articulations métacarpo-phalangiennes (mains-doigts) placées en dehors du bord de la table, **à l'expire, on pousse sur les doigts** afin de les mettre en extension arrière par rapport à la main
Inspire, on relâche
Expire, on ramène les bras.

On peut pratiquer ce gainage **aussi debout, face à un mur**. Les bras à hauteur et largeur d'épaules, à l'inspire, **on place les 4 doigts** qui sont dirigés vers le ciel et en contact entre eux, **contre le mur**, à l'expire, **on pousse horizontalement sur les articulations mains-doigts, le poignet est dans l'axe de l'avant-bras**.
Inspire, on relâche gentiment
Expire, on ramène les bras.

Garder les articulations et tendons du poignet souples
Position debout, pieds largeur du bassin, les bras le long du corps, paumes vers l'avant. À l'inspire, **on lève les bras parallèles à la hauteur des épaules**
Expire, **on plie les poignets vers soi** en dirigeant les paumes vers les avant-bras, les **doigts restent tendus**
Inspire, on relâche
Expire, on ramène les bras

Variantes : on fait pareil, **en fermant les poings**, pouces à l'extérieur, **ou en tenant une balle** dans chaque main, les paumes vers soi.

Illustrations



Etirement passif en flexion : détente

Afin de soulager les douleurs dues au syndrome du canal carpien, consécutives de l'effet garrot de ce dernier, il faut drainer les bras, i.e. y relancer, entre autres, la circulation sanguine

Assise sur une chaise, on pose le ventre sur les cuisses un peu écartées, les bras pendent de chaque côté. Le dos des mains est sur le sol, paumes vers le ciel. La tête est suspendue dans le vide, ce qui décomprime les vertèbres cervicales. Cette position va stimuler les muscles des doigts et amoindrir l'effet garrot. A la fin de la détente, on se relève très lentement, vertèbre après vertèbre

On peut remplacer la chaise par un gros ballon sur lequel on se pose.

Travail du bout des doigts aux épaules

Position debout, pieds largeur du bassin, **les mains placées devant le pubis, dos à dos**

Inspire, **on lève les bras**, dos des mains en contact, **jusqu'à l'horizontale**
Expire, on pousse les épaules en arrière, on baisse les omoplates, **on pousse le dessus des doigts, des mains et des poignets les uns contre les autres** et on contracte le tout
Inspire, on relâche gentiment
Expire, on ramène les bras sur les côtés.

Position debout, pieds largeur du bassin, à l'inspire, **on croise les doigts, on tend les bras devant soi à la hauteur des épaules**

Expire, **on tourne les paumes vers l'avant**, toujours doigts croisés, épaules baissées, la tête dans l'axe, on pousse les paumes vers l'avant et on tire les épaules vers l'arrière, **on forme un rectangle entre les épaules et les poignets**
Inspire, les bras et avant-bras poussent vers les côtés
Expire, ils poussent vers l'intérieur du rectangle
Inspire, on relâche
Expire, on ramène les bras le long du corps
Pareil avec les paumes tournées vers soi.

Mobilisation des articulations des mains et des doigts

Debout, bras le long du corps ou assis sur une chaise

À l'inspire, on **tire lentement l'auriculaire sur la paume**. Les autres doigts restent tendus

Expire, on contracte, inspire, on reste

On fait **pareil avec l'annulaire**, tout en gardant l'auriculaire plié, et **ainsi de suite avec le majeur, l'index**, à l'inspire, on tire lentement le pouce sur les doigts fermés

Expire, on contracte

Inspire, on relâche

Expire, ouvrir lentement le pouce

On fait pareil avec l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire.

Travailler les muscles de la main et la concentration

Poser la **main droite sur la table**, en position pianiste: **doigts courbés, paume soulevée**

Lever et descendre **simultanément index et annulaire** en gardant le bout des **autres doigts posés sur la table**. Ne pas casser le poignet. Répéter 6 fois

Faire ensuite de même en soulevant ensemble le pouce et le majeur, puis le majeur et l'auriculaire

Faire pareil avec la main gauche.

Les exercices et les postures abordées dans cette 2ème partie peuvent facilement être intégrées dans une séance de yoga.