ylmQOGIZ7TF9EszYnknXmlA5NathaliePerretLesPiedsCommeAppuiDynamiquePartie2_x8JlBZNvDGXYbDDNaeFbHDV3

# Les pieds, comme appui dynamique - 2e Partie (Nathalie Perret)

photo de Nathalie sera ici

Nos pieds sont l'origine de notre connexion à la Terre. Et lorsqu'ils restent sensibles, ils nous permettent de mieux appréhender le milieu qui nous supporte. Cela est essentiel pour l'adaptation de la posture et le mouvement des articulations afin de maintenir l'équilibre naturel de tout le corps. Les pieds, qui supportent un grand poids pendant de longues heures chaque jour, se déforment souvent au fil du temps, engendrant douleurs et pathologies articulaires au niveau des genoux, des hanches etc. Alors comment prendre soin de nos pieds?

## Observation de pieds non déformés.

Noëlle Perez-Christiaens, la fondatrice de l'Institut Supérieur d'Aplomb, raconte (1) que chaque fois que B. K. S Iyengar (grand maitre de Yoga indien et professeur de Noëlle) venait en Europe, avant de repartir, il lui laissait ses sandales qu'il avait portées les trois précédents mois (ses pieds chaussaient de la même grandeur que les siens). En les observant attentivement, elle était étonnée de n'observer aucune trace de ses orteils (et à peine une légère marque du talon) sur la semelle intérieure, alors que lorsqu'elle les portait elle-même, après seulement une semaine la marque de ses orteils se trouvait incrustée dans la semelle. Pourtant il marchait beaucoup. Alors d'où venait cette légèreté?

Pendant longtemps, Noëlle a cherché à observer les pieds les moins déformés. Elle a étudié, entre autres, les pieds des "déchargeurs de poissons" au Portugal qui marchaient toujours pieds nus jusque dans les années 60. Puis ils ont été obligés, malgré eux ("Non seulement ça coûte cher, mais ça fait mal aux pieds!") de se "civiliser" par le gouvernement. Noëlle a observé que tous les pieds non endommagés, quels que soient l'origine, l'âge, la constitution physique des personnes, présentaient tous les mêmes caractéristiques (d'ailleurs semblables à celles des pieds des petits enfants). Cela n'est pas étonnant puisque les pieds ont les mêmes fonctions: l'équilibre et la propulsion. Surprise, elle a remarqué aussi que ces caractéristiques étaient identiques à celles des pieds d'Iyengar. Quel peut être le lien entre ces personnes dont les origines et les modes de vie sont complètement différents? Elles sont toutes restées sur l'Axe, bien d'aplomb sur les talons!

## Caractéristiques des pieds non-déformés

- Les deux arches longitudinales, de chaque côté des pieds, sont clairement observables, bien que l'arche interne (médiale) soit plus prononcée que l'arche externe (latérale).
- L'articulation métatarso-phalangienne n'est pas creuse sur le dessus, mais au contraire légèrement bombée (arche transversale distale).

| | |
|---|---|
| Arche longitudinale médiale (interne) | Arche longitudinale latérale (externe) |

| | | |
|---|---|---|
| et arche transversale distale | et | arche transversale proximale |

- C'est la pointe des quatre petits orteils qui touche le sol. La pointe du gros orteil peut même parfois appuyer sur le sol pour sécuriser la posture quand la personne fait un effort pour porter une lourde charge. Les orteils sont arrondis vers le sol. Selon Noëlle, c'est tout au bout des orteils que sont insérés les muscles propulseurs.
- Les orteils sont très forts et puissants. Il ne s'agit pas d'allonger les orteils pour les aplatir sur le sol. Ils sont légers et dynamiques. Selon Iyengar, "c'est comme la racine d'un arbre: si vous ne pouvez pas être debout correctement sur vos pieds, vous développez en vous une approche négative."(2)

# Reliquaire du pied de Saint Allard, Italie, XIVème siècle, Musée de Cluny, Paris

# Anatomie.

Selon P. Thiriet de l'Université Claude Bernard, Lyon 1," l'aponévrose est une nappe fibreuse (...) qui recouvre les muscles plantaires courts. (...) Elle s'insère sur la face plantaire de la tubérosité postérieure du calcanéus. En avant, elle se divise en éventail pour se terminer sur la base des premières phalanges des orteils. (...) Le tissage de ses fibres lui confère une forme de voûte capable de se déformer lorsque le pied subit une charge."

Aponévrose du pied Seconde couche de muscles de la plante du pied
(Patrice Thiriet iCAP Lyon 1) (crédit FCIT, source Gray's anatomy)

# Expérience personnelle.

J'ai ressenti directement dans ma chair ces observations visuelles de Noëlle. Lorsque je travaillais avec les maçons marocains, pour ne pas me fatiguer, j'ai décidé d'imiter leur posture. En effet, ils n'avaient pas l'air de forcer, avec leur attitude détendue et nonchalante malgré le travail exigeant et leur petite carrure. D'abord, j'ai ressenti que porter mon poids sur les talons me permettait d'avoir plus d'énergie, en me reconnectant à l'énergie de la Terre. Puis pour réaliser le travail comme eux, il fallait que je porte mon poids sur l'extrémité des orteils, en gardant toute la voûte plantaire très tonique: mon poids devait se reporter directement de l'extrémité du talon à l'extrémité des orteils. Alors toute l'énergie de la Terre était transmise, par le mouvement de tout mon corps, des pieds jusqu'à la main qui travaillait, sans presque aucun effort. C'est une sensation extraordinaire de ne pas être dans l'effort, la volonté de faire un travail, mais plutôt dans la sensation de laisser le corps être un instrument pour ce qui doit être fait.

Selon mon expérience, tonifier les orteils a été extrêmement bénéfique à un autre niveau, inattendu. Étant atteinte de la maladie de Raynaud génétique, tous les hivers, j'avais très froid aux pieds. Et j'avais remarqué que curieusement, c'était les deuxième et troisième orteils les plus gelés et non ceux des extrémités. J'ai observé que c'était aussi les orteils les moins toniques. Travailler la force, la tonicité de ces orteils a probablement amélioré la circulation sanguine et ceux-ci sont maintenant beaucoup moins gelés en hiver, malgré les basses températures du Québec.

# Exercices:

Pour tous les exercices, pratiquez soit debout (sans déhancher), soit assis sur une chaise (préférable). Travaillez un pied après l'autre, en gardant toujours le dessus du pied horizontal, parallèle au sol. Si une crampe apparait (cela arrive souvent au début), relâchez le mouvement et attendez que cela passe, ou bien massez la zone pour aider le muscle à se détendre. Avec l'entrainement, elles deviendront moins fréquentes. Pratiquez chaque exercice avec douceur et conscience, lentement, pendant quelques minutes.

# Précautions et mise en garde:

Certaines personnes peuvent avoir des "pieds creux" ou des voûtes plantaires trop toniques. Dans ce cas, il faudra en chercher la source et apprendre peu à peu à relâcher les tensions par des exercices qui ne sont pas présentés ici. Le massage de la voûte plantaire est excellent (sauf en cas de blessure). La grande majorité des personnes présente plutôt des voûtes plantaires hypotoniques (pieds plus ou moins "plats"). Les exercices s'adressent à ces personnes. Dans le cas de pathologies particulières, pour savoir si ces exercices seront bénéfiques pour vous, adressez-vous à des personnes compétentes.
Dans tous les cas, l'exécution des exercices ne doit pas créer de douleurs.

Sauf cas particuliers, je ne recommande pas les postures avec la cheville et les orteils fléchis, retournés vers le haut, tout le poids du corps écrasant les articulations et sur-étirant les muscles plantaires (ex: accroupi, les genoux au sol avec les orteils retournés). Personnellement, j'ai fait l'expérience d'un étirement trop intense de la voûte plantaire qui a causé une fasciite plantaire. Il faut plutôt tonifier ces muscles en prenant appui avec les orteils et en cherchant à se repousser le sol.

# Pour retrouver l'arche distale:

Utiliser une petite balle en liège idéalement (ou une balle de tennis) et massez la grosse articulation (coussinet) de chaque orteil. Garder le pied parallèle au sol.

# Pour tonifier les orteils et voûtes plantaires:

- Appuyez le gros orteil au sol et soulevez les petits orteils. Puis inversez: appuyez les petits orteils et soulevez le gros orteil.
- Étirez le dessus du pied en pointant les orteils et en déposant le dessus des orteils au sol (jambe pliée vers l'arrière).
- Écartez les orteils puis ramenez-les ensemble en creusant le milieu du pied comme si vous vouliez ramasser un petit objet (ou un mouchoir en papier) avec les orteils.
- Appuyez le bout des orteils au sol tout en creusant le milieu du pied. Les orteils doivent rester longs (pas d'orteils marteaux).
- Ramenez les orteils ensemble en soulevant le centre du pied. Appuyez l'extrémité des orteils sur le sol (principalement le gros orteil) en soulevant le talon. Puis ramener le poids sur le talon en gardant la voûte contractée. Et répétez.
- Marchez régulièrement les pieds nus dans du sable, sur la terre, sur le gazon.

# De manière générale:

À tout moment, favorisez la contraction des orteils vers le sol, en évitant les orteils-marteaux, pour les tonifier. Soulevez les malléoles internes et externes des chevilles de façon à stimuler les deux voûtes longitudinales, internes et externes. L'étirement des muscles des mollets est complémentaire à ce travail.

Selon l'anthropologue Theodora Kroeber, qui a étudié le dernier indien sauvage de l'Amérique du Nord, "les chaussures le gênaient pour marcher, elles l'empêchaient de sentir ce contact nécessaire et familier avec le sol par lequel on gardait l'équilibre, grâce auquel on sait exactement sur quoi l'on marche et ce qu'on peut s'attendre à trouver devant soi. Et puis le gros orteil doit être libre pour assurer sa prise..." (1)

Que l'on en soit conscient ou non, une grande partie de notre énergie provient de notre contact avec la terre (Shakti). Et c'est grâce à la tonicité de nos pieds que cette énergie peut circuler dans tout notre corps. Faites-en l'expérience!

N'hésitez pas à marcher nus pieds dehors (progressivement au début, pour habituer les pieds), c'est excellent! Quand j'étais enfant, je marchais tout l'été pieds nus. Oui, c'est possible!

À tout moment, en pleine conscience, essayez de
« marcher en embrassant la terre à chaque pas » !
Thich Nhat Hanh

(1) Aplomb comme base du yoga, Noelle Perez Christiaens et José Miguel da Fonseca, 2012
(2) Étincelles de divinité, B. K. S. Iyengar, Paris

Nathalie Perret
Swamini Dhyânânanda, Ph.D. Physique
Contactez Nathalie Perret via nathalie@satoshi.yoga
Retrouvez d'autres articles Nathalie Perret via http://satoshi.yoga/Nathalie

Le magazine numérique du yoga est toujours intéressé par vos idées, articles, photos et illustrations.
media@satoshi. yoga
Pour les membres de Yoga Partout

# En tout temps

Affichez vos évènements au calendrier de ce magazine sur YogaPartout.com
Expédiez votre info à : calendrier@yogapartout.com
01-514-883-1922 Tout sur : https://yogapartout.com/Annoncez
Satoshi.Yoga 108.2

## Pour vous abonner, rendez-vous sur

http://satoshi.yoga/NOW