Julien **Levy**

Gainage et périnée malin

L'approche du yoga et des automassages



Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Réflexe gainage et périnée du soir

Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement

Acroyoga avec mon enfant

Acroyoga : postures et principes de base

Yoga du matin Yoga du soir

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Atelier d'écriture du matin, Myriam Jézéquel Atelier d'écriture du soir, Myriam Jézéquel Méditations du matin, Anaël Assier Méditations du soir, Anaël Assier California Barre du matin, Sophia Willoughby Jeremiasz California Barre du soir, Sophia Willoughby Jeremiasz

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève Site Internet: **www.editions-jouvence.com** Mail: info@editions-jouvence.com

> © Éditions Jouvence, 2020 ISBN: 978-2-88953-375-6

Maquette de couverture : Antartik Couverture : Frank Pitel [grad-design.fr] Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer Mise en page: Frank Pitel [grad-design.fr]

Illustrations de couverture et intérieures : © Éditions Jouvence sauf p. 30 © Openstax AdobeStock : p. 15 : © SciePro, pp. 24, 26 : © bilderzwerg, p. 27 : © koti,

p. 39 : © bilderzwerg, p. 108 : ©moremar

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction	5
Bulle 1 – C'est décidé, je me mets au gainage	9
1. Le gainage, c'est quoi ?	10
2. 10 bonnes raisons de se mettre au gainage	
3. L'approche fonctionnelle du gainage yoga	20
4. La sangle abdominale (et pelvienne) à la loupe	23
5. Les erreurs fréquentes à éviter	
6. Le bon placement	
7. L'importance de la respiration	
8. L'automassage myofascial	
9. L'équipement de base	
Bulle 2 – Mon programme de 21 jours	59
1. Avant de commencer	60
2. Semaine 1 – Débuter	
3. Semaine 2 - Progresser	
4. Semaine 3 – Approfondir	
Conclusion	113
Remerciements	
Bibliographie. livres conseillés	

Avertissement de l'auteur et de l'éditeur

Les exercices proposés, descriptions posturales et conseils présentés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique et sont proscrits pour les femmes enceintes. En post-partum, nous avons indiqué le délai à partir duquel les exercices sont recommandés, mais cela s'entend pour un post-partum sans complication et doit s'adapter à votre cas particulier en demandant l'avis d'un professionnel de santé. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation qui pourrait être faite du contenu de cet ouvrage.

Introduction

Emmanuelle et Arnaud ne se connaissent pas mais tous deux sont préoccupés par la même chose : leur silhouette, qu'ils voudraient plus tonique et raffermie. Leurs profs de sport leur ont donné le même conseil pour y parvenir. Sophie et Alex ne se connaissent pas non plus, mais tous les deux partagent le même objectif : s'améliorer dans leur sport respectif, le running pour elle et l'escalade pour lui. Leurs coachs leur ont donné le même conseil pour y parvenir. Christelle et Benjamin, inconnus également, souffrent d'un même fléau : le mal de dos, comme plus de 90 % des Français et comme 540 millions de personnes dans le monde¹. Leurs kinés leur ont donné le même conseil pour s'en libérer. Mais quelle est donc cette solution miracle ? Le gainage !

Que ce soit pour des raisons esthétiques, de performance et de récupération sportive ou de santé (dos et autres articulations), toutes les motivations sont bonnes. En effet, quelle que soit la porte qui vous fait entrer dans l'univers du gainage, vous bénéficierez de tous ses bienfaits. C'est là l'essentiel! En voici une liste, non exhaustive: il affine, sculpte et tonifie le corps, protège la colonne vertébrale et les organes internes, améliore la posture, apporte plus de résistance, de stabilité et de confiance. Et comme toujours, par la relation corps-esprit, ce que l'on acquiert physiquement résonne mentalement et émotionnellement.

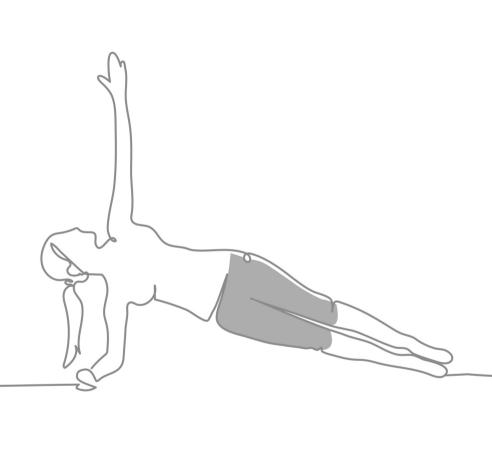
^{1.} Selon une étude parue dans The Lancet en 2018. Voir : https://www.thelancet.com/series/low-back-pain

INTRODUCTION

Ce livre vous propose une approche fonctionnelle, orientée vers la santé et le bien-être au quotidien, avec des exercices majoritairement inspirés du yoga, associés à l'automassage. C'est pourquoi nous parlerons souvent de « gainage yoga », dans lequel la respiration est centrale. Vous découvrirez également le lien entre les muscles abdominaux profonds et le périnée, dont le bon fonctionnement est essentiel à une bonne santé.

Nous vous avons concocté de nombreux exercices très pratiques et simples pour rendre toute la partie « théorique » (Bulle 1) plus concrète. Il sera ensuite temps de passer au programme de trois semaines (Bulle 2), très accessible. Il est en effet progressif, conçu avec différents niveaux de difficulté pour chaque exercice proposé et agrémenté de nombreuses variations, pour évoluer à votre rythme, sans vous ennuyer. Vous pourrez ainsi mettre en place des fondations solides et les bons réflexes qui construiront intelligemment votre musculature profonde. Vous pourrez également bien comprendre les placements et éviter les erreurs courantes, afin de pratiquer en toute sécurité, de manière holistique et consciente. De plus, vous aurez besoin de très peu de matériel pour vous lancer!

Il ne vous reste plus qu'à programmer le réveil 5 à 10 minutes plus tôt, selon le temps que vous voulez consacrer au gainage matinal. Les premiers matins, cela vous demandera un petit effort, mais très vite, vous ferez l'heureux constat des changements et aurez intégré ces exercices dans votre routine du matin, pour aborder votre journée avec dynamisme, confiance et sérénité à la fois.



Bulle 1

C'est décidé, je me mets au gainage

1. Le gainage, c'est quoi?

Tout le monde a déjà entendu parler du gainage. Que l'on ait fait de la gym, de la danse ou des sports collectifs, vu son médecin ou son kiné pour des problèmes de dos... on a tous entendu ce mot, prononcé comme un sésame : « gainage ». Souvent, d'ailleurs, pour s'entendre dire : « Vous n'êtes pas assez gainé », rarement l'inverse.

Mais finalement qu'entend-on par gainage? Quand on nous parle d'une gaine, une image fréquente est celle de ces sous-vêtements féminins en tissu élastique enserrant la taille et les hanches dont le rôle est d'affiner la silhouette. Mais de manière générale, que ce soit dans la nature ou en science, une gaine est une enveloppe plus ou moins rigide, qui entoure et s'adapte à un élément pour le protéger.

Le gainage consiste donc à renforcer l'enveloppe de protection de notre corps, et plus particulièrement toute la ceinture abdominale, lombaire et pelvienne, sans mouvement de flexion de la colonne (les fameux crunchs, à bannir). Résultat : des articulations plus stables tout en restant mobiles, une meilleure posture et moins de compensations dans nos mouvements quotidiens.

Imaginons que, sous la peau, nous ayons effectivement ce sous-vêtement de maintien, qui protège nos organes internes et notre dos. Imaginons à présent que cette gaine ait la forme d'une culotte de sumo, englobant non seulement la zone abdo-lombaire, mais soutenant aussi l'entrejambe, le hamac pelvien. Imaginons enfin que cette gaine se démultiplie en une infinité de petites enveloppes de plus en plus profondes. Le gainage permet d'améliorer la tonicité de cet ensemble pour maintenir la santé de tous nos systèmes. Un peu comme un corset naturel et non rigide.

L'exercice le plus connu pour cela est la planche, mais vous allez vous en rendre compte, ce n'est pas le seul. Au cours de ce programme, nous allons varier les plaisirs. Fini le gainage austère, immobile de longues minutes pour battre le record du monde de planche, bienvenue dans l'ère du gainage heureux! Et surtout, réalisé en pleine conscience : de la respiration, du placement, des sensations et de l'instant présent.

Records du monde de planche

La seule idée de passer une minute immobile en position de la planche vous donne des sueurs? En mai 2019, la canadienne Dana Glowacka a battu le record du monde féminin de planche abdominale en tenant 4 h 19 min 55 s en appui sur les coudes... Cette maman au foyer de 48 ans voulait prouver à son fils qu'avec de la détermination, tout est possible. Objectif atteint, après beaucoup d'entraînement progressif! Côté masculin, en février 2020, l'américain George Hood a battu le record du monde de planche abdominale, sur les coudes, en restant 8h 15 min et 15 sec dans la position. L'ancien Marine s'est entraîné quotidiennement, environ sept heures par jour pendant 18 mois. Et pour couronner le tout, il a célébré son nouveau record en effectuant 75 pompes!

2. 10 bonnes raisons de se mettre au gainage

Le gainage est sans doute l'exercice le plus fondamental de tout programme d'entretien de la condition physique. En redonnant de la tonicité, de l'élasticité, de la souplesse, du maintien, il permet d'améliorer la posture et d'éviter les douleurs de dos. Et, cerise sur le gâteau, il sculpte la silhouette. Entrons dans le détail de tous ces bienfaits.

#1 C'est complet

S'il n'y avait qu'un seul exercice d'entraînement physique quotidien à garder, ce serait peut-être le gainage. On le voit souvent comme un moyen de renforcer uniquement les abdos, alors qu'il fait tout travailler. C'est un vrai exercice de musculation complet basé sur l'utilisation du poids du corps. Certes on vante ses mérites pour la silhouette, mais ses bienfaits se ressentent aussi sur la santé et le bien-être en général.

#2 C'est fonctionnel

C'est-à-dire que le gainage est utile dans notre vie quotidienne. Qu'il soit statique ou en mouvement, notre corps est en perpétuelle recherche de stabilité. Pour le faire sans compensation néfaste, nous avons recours au gainage. Parfois même sans le savoir. Marcher ou courir? C'est mieux avec du gainage. Déplacer les sacs de courses du chariot au coffre de la voiture? Porter Bébé de son siège auto à sa poussette? Nous avons

aussi besoin du gainage. S'asseoir sans s'adosser à son siège? C'est toujours du gainage. Voilà pourquoi les ballons d'exercice remplacent de plus en plus les chaises dans les bureaux : non seulement ils n'ont pas de dossier, mais en plus, ils sont instables, donc renforcent notre gainage et notre proprioception*. L'équilibre et la coordination s'en trouvent améliorés également.

*PROPRIOCEPTION:

sensibilité du système nerveux aux informations provenant des muscles, articulations et os, qui permet d'avoir une bonne perception de notre corps et de notre position dans l'espace. Certains en parlent comme d'un sixième sens.

Le bon réflexe

Gainage hors du tapis... Essayez de conduire votre voiture sans vous adosser à votre siège ou tentez de rester debout dans les transports en commun sans vous tenir à la barre (ni tomber aux coups de frein ou d'accélérateur). Vous verrez à quel point les muscles profonds sont sollicités et utiles pour stabiliser notre corps!

#3 C'est sûr

Le gainage tonifie les muscles abdominaux sans risque de pression sur la colonne ni sur les organes internes. Bien exécuté, c'est donc beaucoup plus sain que les abdos classiques. Vous savez, les crunchs (ou relevé de poitrine), qui demandent une flexion

de la colonne vertébrale et un raccourcissement des muscles abdominaux... Eh bien, ils présentent plusieurs risques : tassement des disques intervertébraux, pression intra-abdominale et sur le périnée avec, à terme, risque de descente d'organes, de fuites urinaires, de hernie inguinale. De plus, les crunchs distendent le muscle principal du gainage, le transverse, on obtient donc l'effet inverse!

#4 Adieu le mal de dos

Un dos sans douleur, vous en avez rêvé ? Le gainage l'a fait ! La colonne vertébrale est notre arbre de vie qui a besoin d'être aussi mobile que maintenu. À ce tronc sont reliés nos membres comme autant de branches, et c'est de ce centre que partent tous nos mouvements. Le gainage offre une protection à cet arbre précieux, ainsi qu'un maintien solide sans être rigide. Il aide la colonne à rester stable dans ses amplitudes naturelles de mouvement, ce qui réduit le risque de blessure articulaire, notamment chez les sportifs. Il vient ainsi en renfort des muscles stabilisateurs du rachis, leur évitant de s'épuiser ou de créer des tensions de compensation. Enfin, cette « écorce » gainante nous aide à rester en position d'autograndissement, ce qui évite le tassement des disques intervertébraux dû à la gravité.

#5 Il améliore la posture

La colonne vertébrale possède ses courbures naturelles, dites physiologiques, en forme de double S :

- lordoses (creux) cervicale et lombaire ;
- cyphoses (arrondi) dorsale et sacrée.



Jour 1

Échauffement rebonds P 2 semaines

Commençons debout sur le tapis de yoga. Nous allons chauffer nos muscles en douceur et redonner de l'élasticité à tous nos tissus grâce à l'échauffement par rebonds.

Position de départ : Debout, les pieds espacés de la largeur des hanches. Le bassin est en position neutre, la colonne vertébrale autograndie le long des courbures physiologiques. Les épaules sont basses, les omoplates emboîtées dans le dos et les bras détendus le long du corps. La tête est dans l'axe, le menton parallèle au sol.

Respiration: Initiez une respiration lente et régulière. Les inspirations sont douces, les expirations sont longues et puissantes, en resserrant les côtes, en tirant le tirant le nombril vers la colonne vertébrale et en réalisant une douce élévation du plancher pelvien (voir page 36) en fin d'expiration. Effectuez 10 respirations

LE BON RÉFLEXE

Gardez les fessiers détendus lors des expirations pour éviter les compensations musculaires et ainsi véritablement cibler le gainage abdo-pelvien. Mouvement: Montez sur la pointe des pieds et effectuez des rebonds doux et rythmiques, sans sauter. Les genoux sont légèrement pliés. Lorsque l'équilibre et le bon tempo sont là, augmentez progressivement l'amplitude des rebonds, tout en continuant à vous autograndir. Les bras et les épaules sont complètement relâchés. Conservez une respiration consciente, mais non forcée.

Durée: 2 minutes.

Fin de l'exercice : Cessez les rebonds et restez debout, immobile, pendant 5 respirations, le temps de ressentir la pulsation et les autres sensations présentes dans votre corps.

Automassage myofascial sacro-lombaire

Matériel: Deux balles dans un filet.

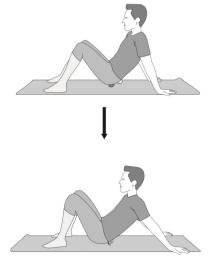
Position de départ : Assis, genoux pliés et mains posées au sol

derrière vous. Placez les balles sous le sacrum

Mouvement:

Étape 1: Roulez d'avant en arrière pour masser autour du sacrum durant 1 minute.

Étape 2 : Placez les balles au niveau lombaire, de chaque côté des vertèbres. Attention : les vertèbres doivent être entre les balles, pour éviter toute compression osseuse. Roulez d'avant en arrière, le long de la colonne lombaire,



afin de libérer le fascia thoraco-lombaire, zone fibreuse qui sert d'insertion aux muscles abdominaux profonds sollicités dans le gainage (transverse et obliques internes). Faites ce mouvement 1 minute durant.

C'EST MALIN

Mine de rien, pour réaliser ces mouvements d'automassage, nous avons commencé à solliciter le gainage dynamique des muscles profonds!

LE BON RÉFLEXE

Le massage peut être sensible, mieux vaut ne pas mettre trop de poids de corps pour éviter les douleurs intenses et ainsi permettre aux tissus de se relâcher. L'adage « no pain, no gain » (pas de bénéfice sans douleur) est complètement dépassé!

Gainage yoga

Nous allons utiliser deux postures de yoga pour renforcer notre gainage : le Sphinx et la Sauterelle. Bien effectuées, elles sont également excellentes pour la santé de la colonne vertébrale.

Étape 1

Le Sphinx V PP 3-4 semaines : évitez les positions ventrales tant que l'utérus n'a pas retrouvé sa place et sa taille.

Position de départ : Allongé sur le ventre, coudes posés au sol comme un sphinx, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, orteils retournés. Les jambes sont actives, les épaules au-dessus des coudes.

