

## Des bâtons, des planches, des tables...



# Les postures du Bâton

*Dandāsana*<sup>1</sup>

Une pratique régulière de cette āsana est recommandée aux personnes qui souffrent d'arthrite ou de rhumatisme des genoux et des chevilles.

Si vous souffrez d'anxiété ou de sautes d'humeurs, la pratique de cette āsana vous aidera à augmenter votre volonté et à vous sentir plus stable émotionnellement.

Cette posture incite à prêter attention aux détails.

### Variante 1

Assis au sol, jambes jointes étirées devant soi, pousser les fesses sur le côté avec les mains de façon à être assis sur les ischions.

Cuisses, genoux, chevilles et pieds se touchent et reposent sur le milieu du talon. Étirer la plante des pieds.

Le poids est réparti également entre les fesses.

- Paumes à plat sur le sol à côté des hanches, les talons des paumes alignés sur les épaules, les doigts vers l'avant, redresser la poitrine.

**Pousser sur les bras**, coudes en extension, **pour remonter le buste**, menton sur le sternum –**Jalandhara-bandha** (fermeture de la glotte qui permet de gérer de contrôler la prise d'air lors de l'inspir et l'expir). Le visage et les yeux sont détendus. **Observer le souffle**.

- Contracter les quadriceps et les tirer vers l'aîne. Appuyer les cuisses contre le sol, tout en tirant la taille vers le haut pour contrer la pression dans les cuisses vers le bas.

**Le diaphragme est complètement détendu, sans s'affaisser.**

- **Redresser la cage thoracique** ; la colonne vertébrale est ferme et droite. Ne pas chercher à appuyer le bas de la colonne dans le sol. Tirer le nombril vers la colonne vertébrale pour allonger le torse.

Dans cette posture, l'action *ancrante* du coccyx permet au reste de la colonne vertébrale de s'élever afin de rester assis bien droit.

**Se concentrer sur la tête, le cou et les fesses, qui doivent être alignés.**

**Le menton est parallèle au sol, permettant l'allongement de la nuque.**

- **Respirer avec calme et conscience en faisant remonter l'air le plus haut possible dans la cage thoracique.** Garder la posture 20 à 30 secondes.

**Conseils** : les cuisses tournent légèrement en dedans ; épaules ouvertes, sternum vers le haut.

### Bienfaits

Apparemment plus simple que beaucoup d'autres, cette position est l'occasion d'un examen du *Soi*.

- **Chez les asthmatiques**, soulage essoufflement, sensations d'étouffement et congestions de la gorge.

- **Renforce** les muscles de la poitrine.

- **Fortifie** les parois abdominales.

- **Tonifie** les organes abdominaux, les muscles du dos et des jambes.

- **Allonge** les ligaments des jambes.

- **Réduit** les brûlures d'estomac et les flatulences.

**Option** : si votre colonne vertébrale est voûtée ou si vous souffrez d'une grave crise d'asthme, pratiquez cette āsana le dos appuyé contre un mur.

Se concentrer sur l'étirement avant et latéral de la cage thoracique, ainsi que celui du dos à l'inspiration



<sup>1</sup> Quelques définitions de *daṇḍa* [daṇḍ] (दण्ड) : m. n., bâton, massue ; canne, manche ; sceptre - mât ; mesure de longueur : environ 2 m - tige -notamment de lotus - châtiment, punition ; amende - force légitime, pouvoir de la justice ; police, armée (en ligne) - grammaire : signe de ponctuation (|) marquant la fin d'une phrase ou la moitié d'une stance...

## Variante 2

Mettre une couverture sous le bassin et **sentir la suspension de la colonne vertébrale** en pressant sur les bras, épaules ouvertes.

### Bienfaits

**Étire** les organes internes, **calme** l'esprit.

## Variante 3

En position assise, jambes jointes au sol, redressez bien le corps, en ouvrant la cage thoracique et en étirant **les deux bras tendus à la verticale au-dessus de la tête**.

**Inspirez profondément en ouvrant la cage thoracique.**  
**Laissez l'expiration se faire.**

*Maintenez dans la mesure de vos possibilités.*

### Bienfaits

- **Étire** toute la colonne vertébrale, bras et jambes.
- **Ouvre** la cage thoracique.
- **Accumule** l'énergie dans le haut du corps.
- **Engage Jalandhara-bandha.**
- **Observation du souffle.**

Étirement et redressement...



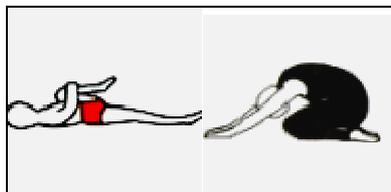
... Postures d'intensité



Les postures du Bâton stimulent l'ensemble du corps en le préparant aux āsanas plus compliquées.

Elles servent de **point de départ et de retour à toutes les flexions avant -le Bâton se pratique généralement avant la posture de la Pince- et torsions assises.**<sup>2</sup>

*« Le Yoga est comme une lumière qui une fois allumée ne s'éteint plus jamais.  
Plus tu pratiques, plus la flamme est vive »*



## **Le Pilier\*** *Stambhāsana*

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps.

Levez simultanément les jambes tendues à la verticale, talons tendus vers le ciel. Levez tête et épaules.

**Variante** : bras écartés, pointes des pieds vers le haut, posez la tête près des genoux \*

**Fixez l'attention sur l'abdomen en maintenant la posture tout en régularisant petit à petit la respiration.**

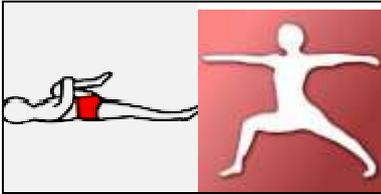
Recommencez 3 fois, suivies d'une détente en **Shavāsana**.

### Bienfaits

Bon outil pour approfondir la respiration.  
Bonne posture pour les intestins.

<sup>2</sup> Voir les séries des **flexions 5 : la Pince...** et des **torsions 7 : les Torsions assises.**

\* Voir la série des flexions 5 : d'autres variantes (posture 4), **le Pilier Stambhāsana**



## Le Bâton allongé<sup>3</sup>

**Exercice d'ouverture dynamisant**, peut être pratiqué indifféremment **en statique ou en dynamique**.

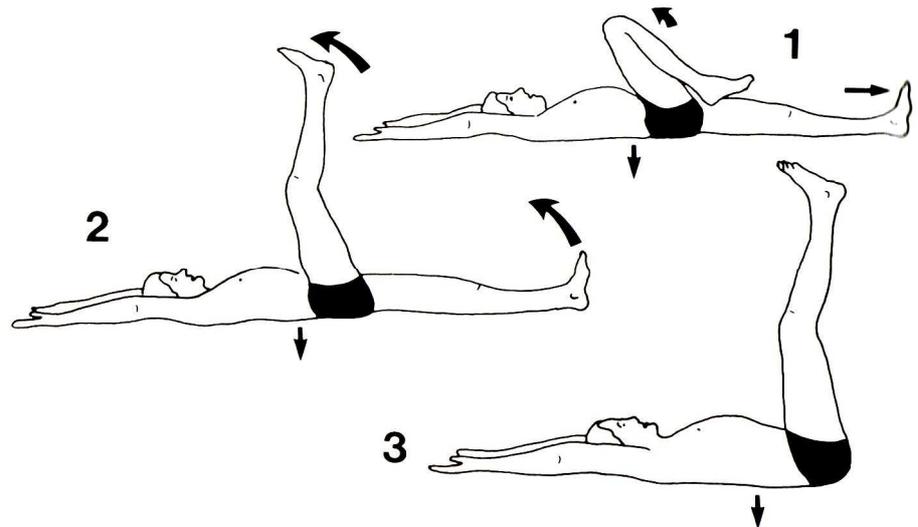
Ce Bâton demande une certaine tonicité musculaire.

Comme tous ses frères, il exige de notre colonne vertébrale de former une ligne droite...

### Pas à pas

Sur le dos, jambes allongées en contact et talons tendus, bras le long du corps, paumes contre le sol.

**Rentrez le menton.** *Respirez lentement...*



**1. En inspirant**, levez doucement les bras pour les allonger derrière la tête. **Une pause poumons pleins.**

- **Sur l'expiration**, repliez le genou D vers la poitrine en veillant à bien plaquer les lombaires (*reins*) au sol.

- **Puis, en inspirant**, déployez très lentement la jambe D vers le ciel. Ne cherchez pas à tendre le genou mais essayez de conserver coûte que coûte la cuisse un peu inclinée vers l'abdomen (c'est-à-dire presque perpendiculaire au sol). Rentrez bien le menton. Tendez le talon G.

**Respirez lentement et profondément 3 à 6 fois.**

- **Sur une expiration**, repliez alors le genou vers la poitrine.

- **En inspirant**, reposez le pied au sol et laissez s'allonger la jambe. Une pause poumons pleins...

- **En expirant**, redescendez vos bras. Dès que les mains touchent le sol, détendez-vous instantanément.

**Respirez bien... Attendez un peu.**

**2.** Prenez la posture avec l'autre jambe...

**3.** Puis, effectuez la pose avec les deux jambes à la différence que vous ne partez pas jambes allongées.

Celles-ci doivent être repliées, les pieds à mi-course pour ne pas creuser au niveau lombaire.

**Concentration** sur l'étirement musculaire ou sur le contact colonne vertébrale / sol.

*Relaxez-vous bien après ces 3 exécutions.*

**Conseils** : ne pas vouloir tendre à tout prix le genou et / ou pointer les orteils ; ne pas lever le menton.

**Précautions** : deux difficultés...

- Le déploiement de la (ou des) jambe(s) vers le haut est tributaire d'une **bonne souplesse de la hanche**.

- **Conserver reins et nuque contre le sol –but de l'âsana–** est la seconde difficulté liée, bien sûr, à la première, et à la **faiblesse musculaire**.

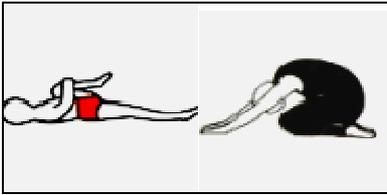
### Bienfaits

**Corrigeant les déviations vertébrales, le Bâton a de nombreuses répercussions psychologiques.**

- **Tonifie**, tout en provoquant une **sensation de bien-être et de calme**.

- **Les abdominaux** sont les premiers muscles tonifiés, de façon remarquable, avec répercussion sur **les organes de la digestion et les intestins**.

<sup>3</sup> Voir plus loin : **Table sur le dos**



# Le Voilier<sup>4</sup>

*Naukâsana*

Avec un peu d'imagination, *ce Voilier* est composé d'un mât (la jambe levée), de voiles (les bras) et d'une coque (le tronc). Les difficultés de cette posture sont liées à la faiblesse des muscles abdominaux.

**Concentration sur la zone des reins ou sur le souffle.**

## Pas à pas

*Allongé sur le dos, les jambes en contact, talons tendus, les bras le long du corps, vous respirez calmement.*

### Phase 1

- **Inspirez lentement... pause poumons pleins... En expirant**, tout en rétractant l'abdomen et en levant tête et épaules, repliez le genou D vers la poitrine, lombaires bien plaquées au sol.

**Poumons vides**, saisissez le mollet ou la cheville (1)

- **En inspirant**, dépliez la jambe vers le ciel en étirant doucement le genou.

- Décollez la jambe G, placez-la au ras du sol (1 ou 2 cm); la jambe D est autant que possible perpendiculaire au sol. **Gardez cette posture de 3 à 6 respirations (2)**

### Phase 2

**Si vous ne vous sentez pas fatigué, enchaînez avec cette seconde phase, sinon quittez la posture sur une inspiration et relâchez au sol. Vous aborderez cette seconde phase plus tard.**

- **Sur une expiration**, rapprochez la jambe D du visage, le front au genou, en évitant de plier ce dernier (même si vous allez moins loin) (3)

**Variantes** : attirez la jambe tendue vers l'épaule **doigts croisés sous le genou** ou **en crochetant le gros orteil**.

**Ne soulevez pas les reins du sol** : cette variante existe mais est réservée aux personnes ayant de la pratique.

- Respirez bien, 3-6 fois, en **respiration thoracique**, avant de **reposer sur une inspiration**.

- **De retour au sol, faites quelques grandes respirations, en relâchant un peu plus à chaque expiration.**

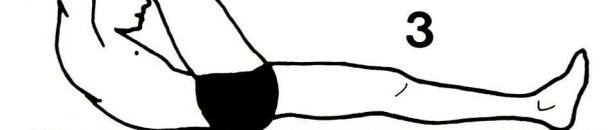
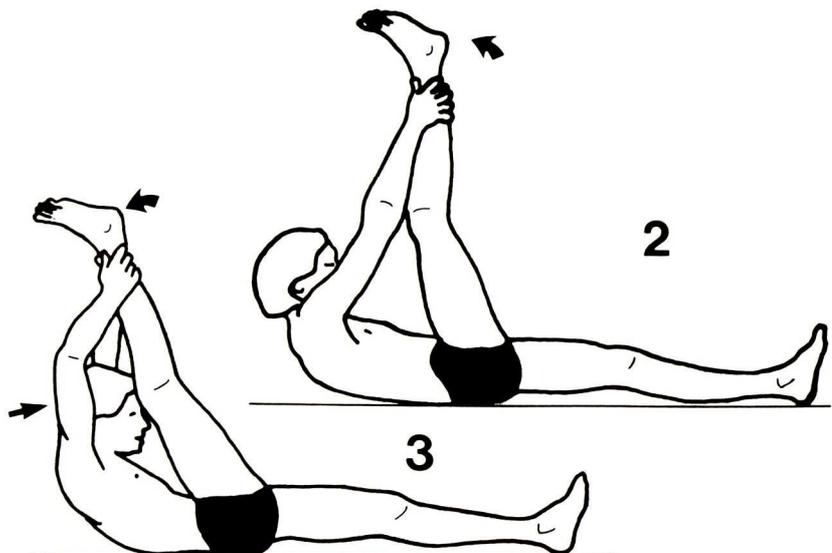
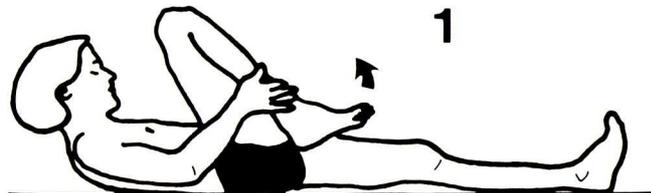
*Puis, effectuez la pose avec l'autre jambe.*

## Conseils

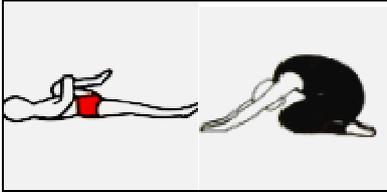
- Ne pas rejeter la tête en arrière mais rentrer le menton.
- Ne pas crisper le visage : dépense d'énergie.
- Trop plier les genoux diminue notablement les effets de la posture.

## Bienfaits

- Tonification des muscles abdominaux.
- Soulagement des lombalgies et autres douleurs du bas du dos.
- Stimulation des intestins avec répercussion sur le transit intestinal.
- Aide précieuse contre jambes lourdes, douloureuses, nœuds musculaires, crampes, pieds enraidis...
- D'après les yogis, le système nerveux est renforcé.



<sup>4</sup> *Initiation au Yoga*, Thierry Loussouarn – Voir la série des cambres 6-1 : **la Barque sur les fesses** (*Paripurna-navâsana*)



## La Planche *Pur-Vottanâsana*

**! Synonymes rencontrés : l'Étirement de l'Est** <sup>5</sup> - Plan incliné ou Posture pelvienne (*Katikâsana*)

### Pas à pas

Nous sommes assis au sol, jambes tendues devant nous en appui. Bras tendus derrière nous (ou le long du tronc), nous posons les mains doigts dirigés vers les fesses (1), poings serrés en appui (2) ou doigts dirigés vers l'arrière (4)

Nous expirons à fond.

- En inspirant, nous pivotons sur les talons, qui ne changent pas de place, soulevons et serrons les fesses, étirons le tronc en ligne droite, du bout des orteils (plantes des pieds au sol) aux épaules. Nous *décambrons* le dos.

### Options

- Tête renversée (3)
- **Respiration du Feu** (si nous la connaissons)
- **Attention portée sur le creux pelvien** (région des reins)

Pensons à respirer avec une **respiration profonde et assez rapide**, de préférence **abdominale**.

Je vous suggère de tenir la posture durant 2 minutes ou 50 respirations profondes.

*Nous revenons nous asseoir sur le sol, puis nous nous allongeons et nous ressentons les bienfaits de la posture dans le corps.*

### Variante

- On inspire durant l'élévation.
- On bloque le souffle en gardant la posture.
- On se rassoit en expirant.

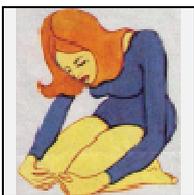
**Attention fixée sur les bras.**

*Reprendre 3 fois.*

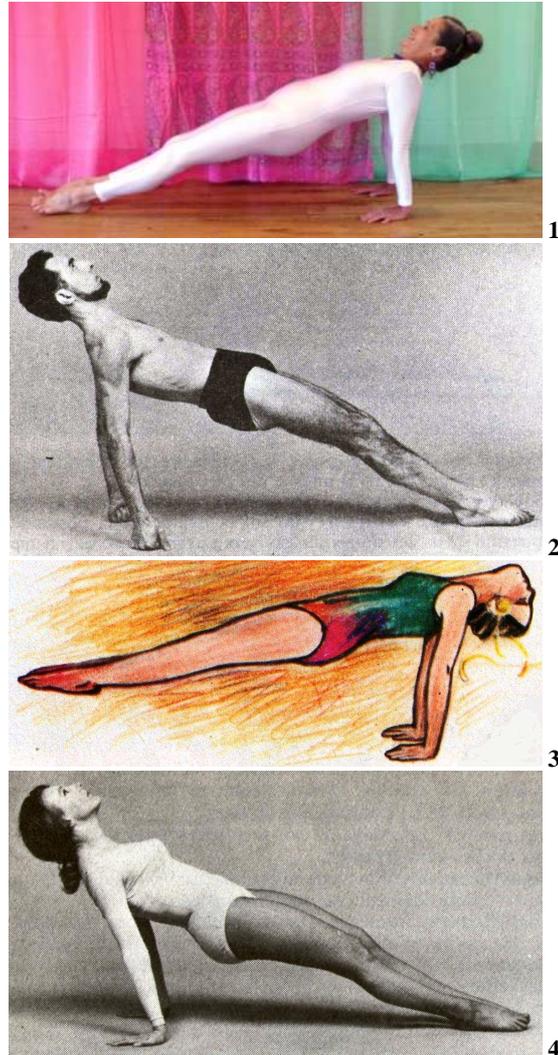
*Terminer par une détente en Shavâsana.*

### Bienfaits

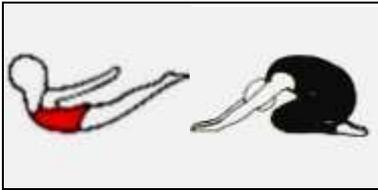
- **Cette posture galbe le corps.**
- **Elle stimule la musculature.** Ces muscles aident à maintenir certains organes à leur place et nous aident dans le maintien de notre statique.
- **Elle développe les bras, tonifie mains et épaules,** travaille l'ouverture des aisselles.
- Cette posture supprime aussi les crampes des mollets (qui auront tendance à se manifester au début)



**C'est en la pratiquant longtemps, correctement et dans la détente maximale qu'elle permet, que vous pourrez vraiment ressentir les muscles sollicités.**



<sup>5</sup> Voir la série des flexions 5 : **la Pince** – Voir plus loin : **Table inversée** (l'Araignée)



# La Planche *Kumbhakâsana*

## Pas à pas

Commencez dans la posture du **Chien tête en bas** (1<sup>ère</sup> photo)

- Inspirez, étirez les jambes et avancez la poitrine vers l'avant jusqu'à ce que les bras soient perpendiculaires au sol et les épaules directement au-dessus des poignets : épaules et bras dans le même axe.
- Les mains et les pieds sont solidement ancrés au sol.
- Le corps, des genoux jusqu'aux pieds, fait une ligne droite et les fesses sont baissées.
- Les abdominaux sont engagés et les coudes sont légèrement pliés.
- Fixez un point en face de vous à la hauteur des yeux.

**Pranayama** : respirez profondément. **Kumbhaka** (rétention du souffle)

**Option avancée** : **mantra** *Om suryaya namaha*

Salutation à celui qui est au départ de l'action.

Un des aspects de **Surya**, seigneur des Paradis.

- Restez dans la posture pendant quelques respirations.

*Pour sortir de la posture, déposez les genoux au sol.*

*Vous pouvez aller dans la posture de l'Enfant.*



## Options

### - Position des bras

Si vous avez les poignets ou les coudes sensibles ou souffrez du tunnel métacarpien : roulez une serviette sous les paumes des mains ou déposer les coudes au sol (séparés par la longueur d'un *danda* avant-bras)

### - Position des genoux

Si vos abdominaux sont très sollicités avec les genoux levés, vous pouvez déposer les genoux au sol.

## Bienfaits

- Allonge, étire et tonifie la colonne vertébrale, corrige le dos.
- Amincit, active et détend le corps en général.
- Raffermit les abdominaux, les fesses et les cuisses.
- Développe la force musculaire
- Renforce les muscles des épaules et des bras, le cou, les poignets, les chevilles.
- Développe la conscience de la respiration, favorise une meilleure concentration.

## Précautions

**Grossesse** : pratiquez avec conscience.

## Contre-indications

Blessure récente ou chronique, ou inflammation des poignets, des coudes ou des épaules.

**C'est une transition idéale, entre Ashwa-shanchalâsana et Parvatanâsana**

**Il y a plusieurs variantes à la Salutation au Soleil.**

Celle que l'on retrouve le plus fréquemment dans les ouvrages récents contient à la posture n° 5 **une Planche au lieu d'une Pyramide** (Chien) ce qui n'a rien à voir et qui change tout.

D'autres ont plus de postures que la version *traditionnelle*.

Ces formes de *Salutation au soleil* ne permettent pas la synchronisation du souffle, elles ne sont valables que pour un échauffement musculaire et articulaire.

**Traditionnellement, la Salutation au soleil comporte 12 postures** que l'on enchaîne l'une après l'autre, avec ou sans synchronisation du souffle, sur un rythme plus ou moins rapide.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Jean-Louis et Francis Gianfermi - Association Sankara (assosankara@aol.com)

# Les postures de la Table

Une posture « à 4 pattes » est également une transition idéale entre Ashwa-shanchalâsana et Parvatâsana <sup>7</sup>



## Pas à pas

À genoux, les 2 jambes légèrement écartées.  
Se pencher en avant et prendre appui sur les bras qui doivent rester verticaux ; les cuisses sont maintenues verticales.  
Veillez à garder les épaules le plus relâchées possible pendant la posture.



## Bienfaits

- Renforce cou, épaules, poignets, chevilles.
- Corrige le dos et colonne vertébrale.
- Amincissement et ventre plat.
- Active et détend le corps en général.
- L'esprit est naturellement focalisé, favorise une meilleure concentration.

## Les autres "tables"

### Table équilibre



### Posture de l'Oie (Çakravâkâsana) <sup>8</sup>

चक्रवाक

Départ comme ci-dessus.

- **Sur l'inspiration** la jambe G se lève vers l'arrière.

- **L'expiration**, avec une légère rotation interne de la cuisse, permet de s'assurer que la jambe est bien placée, dans le prolongement du tronc, le bassin bien parallèle au sol.

- **Sur l'inspiration suivante** le bras D se lève dans le prolongement du buste, la paume de main face au sol, ou la main sur la tranche.

Les épaules restent bien parallèles au sol. Le coude du bras d'appui (ici le G) est légèrement fléchi. Jambe G et bras D sont maintenus légèrement au-dessus de l'horizontale, donnant un aspect cambré à la posture.

- **La posture est conservée pendant quelques respirations**, amples, la main d'appui au sol reste détendue, comme le visage... aucune crispation.

- **Les points d'attention** sont multiples et peuvent varier d'une pratique à l'autre.

*Puis reprise, en changeant de diagonale.*

### Option

Si la posture est trop difficile, **seule la jambe** monte à l'inspiration et revient à l'expiration.

Les bras demeurent à la verticale, en appui, mais sans tension dans les coudes et les épaules.

### Variantes

Lorsque l'on acquiert une certaine maîtrise, on peut adjoindre **le Cobra ou le Sphinx**, comme variantes ; bien que le point de départ se fasse en décubitus ventral, ces postures agissent sur l'ampliation thoracique.

### Bienfaits

- **Apprend à augmenter l'amplitude, donc l'ouverture, de la cage thoracique.**

Utile en cas de bronchite chronique, pratiquée régulièrement en association avec d'autres postures (la plupart faisant appel aux mouvements des bras) et des exercices respiratoires (prânayâma) ; il est indispensable de demander conseil à un médecin avant d'entreprendre ces pratiques.

- **Peut aussi servir de test** d'équilibre et de position du bassin.



Traditionnellement les yeux sont fermés, mais les ouvrir facilite la tenue de l'équilibre

<sup>7</sup> Voir les séries des étirements 9-1 : Postures Chat et 9-2 : Postures Chien ; des équilibres 2-2a et des cambrures 6-1 : Cobra, Sphinx..., version « gym » mouvements de natation ; plus bas, l'encadré sur « l'Oie »...

<sup>8</sup> Les 3 exercices qui suivent sont tirés du site : Herbes et Yoga – Osadhi Prendre soin de soi avec les plantes, le yoga, et la relaxation (12 avril 2013)

**Les postures « à quatre pattes » reçoivent des noms souvent différents selon les écoles de yoga.**

**Les pratiques diffèrent également.**

*Çakravâkâsana* est parfois appelée « **Chat en équilibre** » ; cependant *çakravâka* n'a rien d'un félin : il s'agit d'un oiseau de la famille des oies qui niche dans l'Est de l'Europe et le Nord de l'Asie et qui hiverne en Inde, la tadorne casarca (*Tadorna ferruginea*, ou oie rouge ou rousse, *ruddy-goose* en anglais)



couple de tadorne casarca

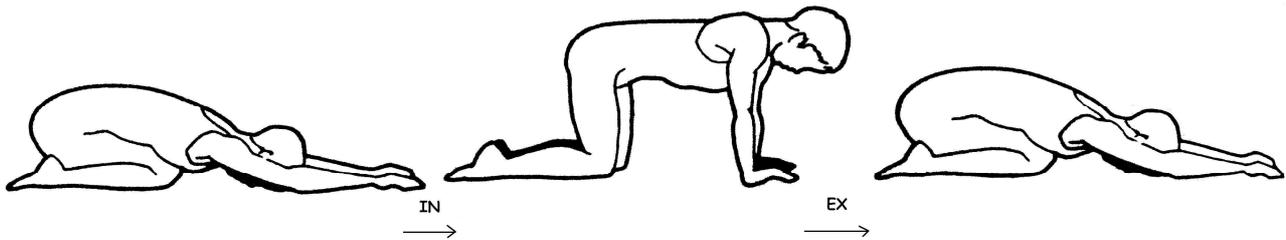
Rien à voir avec notre oie domestique : cette tadorne, sauvage et riche en couleur, est également un oiseau symbolique. Dans la poésie et l'art Hindous, *çakravâka* est signe d'affection (amour) et de fidélité conjugale (chasteté). Amour, parce qu'un membre du couple ne peut survivre si l'autre meurt ; chasteté, parce qu'ils ne passent pas la nuit ensemble et poussent des cris plaintifs à cause de cette séparation...

On raconte que dans la journée la tadorne vole en couple, mais la nuit elle reste seule. La légende dit que le couple de *çakravâka* est la réincarnation d'amants qui, dans une vie antérieure, ont commis la faute de distraire des sages en méditations. Les sages lancèrent une malédiction sur les amants et les transformèrent en tadorne ; pire, chaque soir au crépuscule, le couple doit se séparer et les amants sont condamnés à échanger leurs tristes cris toute la nuit.

### Table "4 pattes" Le quatre pattes en mouvement

On parle parfois de *Cakravakâsana* pour cet exercice (voir ci-dessus)

Dans cet exercice, la position de départ est...



- soit assis sur les talons front au sol, dans ce cas le mouvement **commence sur une inspiration** pour se placer à quatre pattes,
- soit à **quatre pattes** comme dans *Mârjârâsana* (le Chat) le mouvement **commence par une expiration**.

*Peter Hersnack*<sup>9</sup>, dans *La chair vivante (Cahiers Présence d'esprit)*, qualifie cet enchaînement de « difficile »...

- Nous retiendrons **la subtilité dans les relations** : entre les jambes et le bassin, entre les bras et les épaules, entre la nuque et la tête.

- Nous retiendrons également **la finesse de l'attention portée au souffle**, à l'étirement de la colonne vertébrale, à l'harmonie du mouvement.

**Cette posture reste sans cesse à découvrir.**

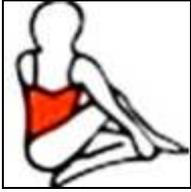
#### Option

*Les personnes aux poignets fragiles peuvent pratiquer cet enchaînement :*

- **si les poignets sont douloureux**, il pourra être fait **avec un appui sur l'avant-bras** et non sur la paume de main.

<sup>9</sup> **Peter Hersnack**, danois, est formateur de yoga, chercheur et enseignant, membre de l'**I.F.Y.** (Institut Français de Yoga), où il publie régulièrement des articles sur les postures ou la philosophie du yoga, dans la revue *Regard*. Il a reçu un enseignement individuel de T.K.V. Desikachar de 1970 à 1975 à Madras. Il vit aujourd'hui à Montpellier.

### Table tordue



### Le Chat en torsion

À partir de la posture du « 4 pattes », amener la paume de la main D à G directement sous le visage, poser la main G sur la main D et écarter les genoux afin que leur écartement soit légèrement supérieur à celui du bassin.

**Sur l'expiration** le buste se tourne vers la G, le bras gauche s'élève, le regard suit la main du regard.

**Inspiration** dans la posture.

Avec la pratique, les 2 épaules s'alignent sur une verticale, l'aisselle G bien ouverte.

**Expiration**, le bras G redescend, la main retourne à sa position de départ.

*L'exercice est pratiqué 3-5 fois de chaque côté.*

*Il peut ensuite être tenu 3-5 respirations de chaque côté.*

**Précaution** : les débutants et les personnes aux épaules fragiles l'aborderont progressivement.

**Bienfaits** : cette posture permet un travail intéressant sur les épaules, le haut du dos, l'ouverture de la poitrine.

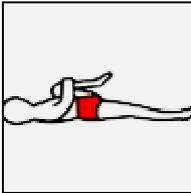


le Chat en torsion n'est probablement pas une posture classique et elle est rarement présentée

*Ces postures se pratiquent lentement, avec une grande attention à la précision du geste et à la présence au souffle*

**Toutes les postures du Chat** peuvent être pratiquées tous les jours autant que souhaité, avec une présence constante au geste et à la respiration, et un détachement total vis à vis du résultat.

### Table sur le dos



### Maintien et fermeté

#### Pas à pas

- En position allongée, repliez vos 2 jambes et montez-les à la verticale, en poussant les talons en direction du plafond.

- Placez vos 2 bras écartés à la verticale en gardant les épaules basses.

- Maintenez la posture, dans la mesure de votre possibilité, tête et dos bien appliqués sur le sol.

**Concentrez-vous sur votre souffle au niveau du ventre**



#### Bienfaits

- Étire et décongestionne les jambes.
- Prévient les varices.
- Stimule les organes du ventre et du bas-ventre.
- Renforce la sangle abdominale.

### Table inversée

### L'Araignée<sup>10</sup>

*S'échauffer tout d'abord en marchant "à 4 pattes"*

- Puis renverser cette position et franchir quelques pas dans cette nouvelle attitude.

- En station immobile, on s'assiera entre bras et jambes pour se redresser, à quelques reprises, **sans précipitation**.

**La position des épaules fait s'épanouir le thorax et prévient les voissures dorsales qui peuvent se manifester très tôt. De plus, ce mouvement renforce les poignets.**

- Lever alternativement un bras, lever main et pied du même côté, puis de l'autre...

**Cela forgera les bras...**



départ **posture de l'Est**<sup>11</sup>, plier les genoux à angle droit : le tronc se trouve à l'horizontale

<sup>10</sup> Yoga, Joseph Devondel (chapitre : Yoga réservé aux enfants)

<sup>11</sup> Voir plus haut la **Planche Pur-Vottanâsana**

## Travail en isométrie<sup>12</sup>

**Le travail musculaire en isométrie est celui qui ne requiert pas de raccourcissement du muscle pour le faire travailler** (pas de rapprochement de son origine et de son insertion), mais qui pourtant amène une contraction, dans un travail certain. J'aime beaucoup ces exercices en isométrie pour leur efficacité, mais pas seulement. Ce type de renforcement travaille les muscles en profondeur : on ressent, par après, **un drainage du muscle**, comme lorsque l'on serre une éponge pour en évacuer l'eau salie. De plus, **une grande détente** suit ce type de travail.

*Il va sans dire que de nombreuses postures de yoga permettent un renforcement en isométrie.*



La posture de la Planche *Kumbhakâsana* en est un bon exemple.

*Plus difficile,*

**le Bâton soutenu par les quatre membres** (*Chaturanga-dandâsana*) travaille aussi le tronc et les jambes en isométrie.

- Pratiquez quotidiennement cette position qui consiste à *faire la planche*, face au sol, les bras fléchis,
- et à maintenir 30 secondes sans bouger.

### Bienfaits

- **Renforce les muscles des thorax, bras, épaules et le haut du dos.**
- **Raffermit le buste.**
- Par ailleurs, c'est un exercice idéal pour **avoir un beau maintien !**



*Mais ces postures sont difficilement accessibles pour les débutants... Voici donc quelques variantes*



Au début, on peut aussi travailler contre un mur

<sup>12</sup> Par Michèle – Voir la série 9-3 des **Gainages sportifs**

## Les oppositions <sup>13</sup>

Dans tous ces genres d'exercices il convient d'aider le corps à se développer, à lui assurer son plein épanouissement, mais —sous aucun prétexte— ne donnez pas dans l'excès de mortification. Le corps n'est pas vous, nous en convenons, mais il en constitue une louable partie, dont la gestion vous est confiée, qu'il y a lieu d'entretenir et de glorifier.

### Assise

*Parmi quantité d'autres, nous vous convions à l'adoption de cette attitude fort simple.*

*Vous savez, par expérience, que ce sont bien souvent les exercices apparemment les plus humbles qui sont les plus rentables...*

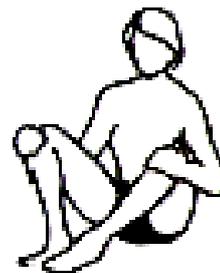
**Pas à pas** : assoyez-vous au sol, les genoux écartés entre eux.

Joignez les pieds, par leurs bords internes.

En expirant, accrochez vos genoux par devant, amenez vos coudes près du corps pendant que vous dressez le tronc et que vous portez les épaules vers l'arrière.

Baissez le menton. Laissez agir...

**Bienfaits.** Vous sollicitez puissamment les biceps, les triceps, les épaules, le dos et la paroi abdominale, pour autant que vous poussiez votre expiration suffisamment à fond.



### Debout

*Les exercices basés sur les résistances positives du corps, en opposition aux poussées et tractions diverses auxquelles on le soumet, procurent des résultats étonnants.*

*Nous en fournissons ici un exemple.*

**Pas à pas** : en petite station écartée, enfoncez un poing dans la paume de la main opposée, à une quinzaine de centimètres à l'écart du thorax.

Appuyez en expirant, comme si vous vouliez passer au travers de la main.

Agissez de la sorte une dizaine de fois alternativement, avec l'un et l'autre poing.

**Bienfaits.** Le thorax et les triceps vont se développer. La taille s'affine, l'hémisphère supérieur entier du corps se sculpte harmonieusement.

*Vous vous campez idéalement !*



### Les mollets

*L'opposition décrite ici sollicite spécialement les mollets, qui sont généralement négligés dans les divers exercices de musculation.*

**Pas à pas** : fléchissez légèrement les genoux et appliquez-y les mains en coiffes. Exercez une poussée des deux mains, comme si vous vouliez enfoncer les pieds dans le sol.

*Obligez alors, par l'aide de l'impulsion mentale, à faire réagir vos mollets vers le haut. Faites qu'ils obéissent à l'injonction qui leur est adressée.*

*En Yoga on est friand de ces sortes de localisations.*



<sup>13</sup> Yoga, Joseph Devondel (chapitre : Yoga pour sportifs ou assimilés)

### Salutation des 8 points (Ashtanga-namaskara) <sup>14</sup>

Cette drôle de position vient juste après le Chien et avant le Cobra dans la Salutation au Soleil

Au départ de la position du Chien <sup>15</sup>. Expirer.

Placer, dans l'ordre, genoux, poitrine et front \*, au sol. Ainsi, les **huit points** sont : les 2 pieds, les 2 genoux, les 2 mains, la poitrine et le front \*.

Rester à vide de souffle.

Rouler vers l'avant -**mouvement de reptation**- en abaissant les fesses et allongeant les jambes, puis, en inspirant, remonter le buste en **Cobra** <sup>16</sup>.



### Les pompages <sup>17</sup>

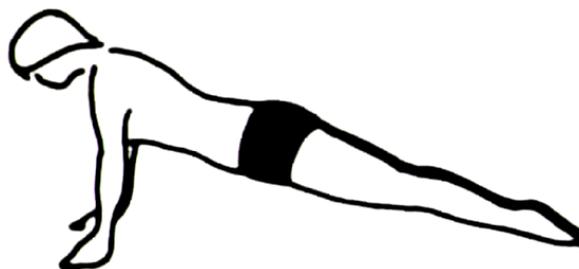
Hé oui, on les rencontre également en Yoga, avec de petites différences toutefois...

On s'appuie sur les orteils, non pas dressés, mais infléchis, ce qui déporte une certaine partie du poids vers les bras.

On se laisse inspirer, en flexion lente des bras, sans qu'aucune partie du corps, outre les orteils infléchis et les deux mains, ne touche le sol.

Après un temps d'arrêt, souffle bloqué, on remonte lentement, en expirant.

À vous de déterminer le nombre de pompages qui convient à votre forme d'entraînement.



**Variante 1** : les mains en appui sur 2 petits bancs permettent de dépasser l'horizontale lors de la descente.

**L'exercice sollicite alors davantage les épaules.**

**Variante 2** : on descend, *très lentement*, sur expiration en contractant progressivement l'abdomen, comme s'il y avait une résistance vive à vaincre à ce niveau.

**Cette façon de procéder aide à tonifier la sangle abdominale.**

### Version « Gym »

#### Les Pompes au mur <sup>18</sup>

Aujourd'hui, je fais des pompes au mur c'est bon pour renforcer mes abdominaux et donc mon dos, et au passage tonifier ma poitrine, mon patrimoine !



- Debout à 1 mètre du mur, les mains en appui écartées un peu plus large que mes épaules, je me mets sur la pointe des pieds jambes légèrement fléchies.

- Là, je plie les bras en inspirant à fond, jusqu'à ce que ma poitrine frôle le mur, mes bras / coudes à l'horizontale du mur (oui, je sens l'étirement de ma poitrine), en mettant tout mon poids vers l'avant mais sans trop me cambrer, les abdominaux gainés et les fesses serrées légèrement en arrière.

- Puis, je reviens à la position initiale en expirant et en prenant garde à ne pas claquer les coudes en fin de retour. Ce ne sont pas des castagnettes, ce sont des articulations (comme des joints), ils se ménagent pour durer dans le temps !

*Une fois que j'ai bien assimilé le mouvement, c'est parti pour 3 à 4 séries de 10 pour commencer et 30 en fin de semaine...*

<sup>14</sup> Voir 999 La Salutation au Soleil

<sup>15</sup> Voir la série des étirements 9-2 : le Chien Tête en bas Adho-Mukha-Svanâsana

\* Certaines écoles parlent de mettre le menton au sol et non le front...

<sup>16</sup> Voir la série des cambrures 6-1 : le Cobra

<sup>17</sup> Yoga, Joseph Devondel (chapitre : Yoga pour sportifs ou assimilés)

<sup>18</sup> Véronique Geoffroy © Joyce Benoist (25 août 2010) - C'est décidé je m'occupe de moi, Éditions L'Étudiant (19,90 €)



### Version « Muscu »

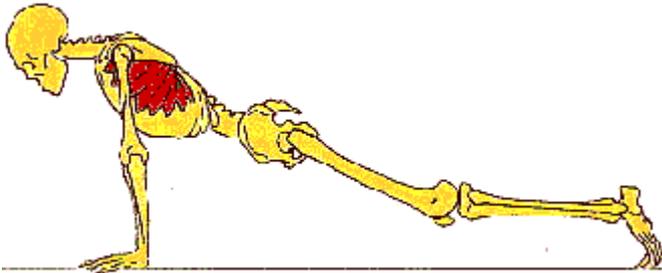
La « pompe » est un exercice physique de musculation qui sollicite principalement le grand pectoral, le deltoïde et les triceps.

**Cet exercice est populaire car il peut être pratiqué n'importe où, ne nécessitant pas de matériel.**

**La posture de départ** est la suivante : face au sol, le corps repose uniquement sur les 2 pieds et les 2 mains. Les pieds sont joints et les mains écartées un peu plus loin que l'envergure des épaules.

**Le but de l'exercice** est d'abaisser tout le corps en restant droit, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine (ou le menton) frôle le sol. Un abaissement et une remontée constituent une pompe.

*Cet exercice physique est fréquemment employé dans la plupart des armées du monde.*



Les pompes peuvent être réalisées à une main, à plusieurs doigts, avec les pieds et les mains sur des chaises, voire en Poirier. D'autres variantes existent sur la position du corps, incliné ou décliné sur une chaise (action sur les épaules), et sur la position des mains, plus ou moins près du corps.

Les pompes réalisées avec les mains proches du corps et les coudes contre le corps sont appelées « pompes triceps » car elles ont une action importante sur les triceps.

On peut aussi faire fonctionner les pectoraux, les pompes avec les bras éloignés développent l'extérieur des pectoraux tandis que l'exercice avec les bras rapprochés fait travailler l'intérieur des pectoraux.

Lors de la réalisation des pompes, les pectoraux sont le plus sollicités dans la position basse et les triceps interviennent le plus dans la position haute.

### Modèles 'classiques'

Les pompes en musculation se réalisent le plus souvent en appui face au sol, les bras tendus, mains écartées de la largeur des épaules, pieds légèrement écartés.

**1. inspirer et fléchir** les bras pour amener la cage thoracique près du sol.

Un travail préalable de musculation statique en gainage permet de mieux sentir cette position

**2. pousser jusqu'à l'extension complète** des bras en gardant toujours le corps bien gainé ;

**3. expirer profondément en fin de mouvement** en rentrant le ventre sous le nombril pour solliciter aussi les muscles abdominaux profonds



1. ne pas creuser la région lombaire !



2. ne pas cambrer en vous redressant !

**Bienfaits** : ces pompes travaillent généralement les pectoraux et les triceps.

Avec les pectoraux, le **grand dentelé** est aussi mis à contribution pour faire des pompes car il maintient par sa contraction, l'omoplate sur la cage thoracique, solidarissant ainsi les bras au buste.



**En variant l'écartement des mains**, on sollicitera

- mains serrées, la partie centrale des pectoraux
- mains écartées, la partie externe des pectoraux
- et surtout les triceps dans les 2 cas



**Variante mains serrées**



**Variante bras écartés**



### 'Pompes triceps' : paumes des mains retournées



### ... sur avant-bras



### Plongeante : cet exercice travaille triceps et surtout dorsaux



### 'Développé épaules', mouvement inverse de la plongeante : cet exercice travaille triceps et surtout épaules



### Pompes en appui sur les genoux

Pour diminuer la difficulté, notamment si on est **en surpoids** ou **débutant en musculation**, il faut faire ce genre de pompes, ce qui permet de déplacer moins de masse à chaque mouvement.

Elles sont particulièrement **adaptées aux femmes**.

Ces pompes travaillent généralement les **pectoraux et les triceps**



### En variant l'inclinaison du buste, on focalise le travail de musculation des pectoraux :

- sur le haut des pectoraux et le faisceau claviculaire du grand pectoral si on a les pieds surélevés,
- sur le bas du grand pectoral si c'est le buste qui est surélevé.

À l'inverse des pompes en appui sur les genoux, les pompes avec les pieds surélevés augmentent la difficulté pour limiter le nombre de répétitions faisables ; par exemple si l'objectif est de prendre de la masse, il est préférable de ne pouvoir faire que des séries de 10 répétitions au maximum. L'idéal pour cela est d'utiliser un **ballon de gym** car l'instabilité accrue par rapport à un simple banc de musculation entraîne la participation de plus de muscles pour réaliser l'exercice.



### Conseils concernant toutes les 'Pompes'

- Dans tous les cas : **toujours souffler en tendant les bras !**
  - Lors de ces mouvements, une attention particulière doit être apportée au **gainage du tronc** afin de **ne pas cambrer au niveau de la zone lombaire**, ce qui risquerait d'induire des douleurs persistantes.
- La bonne technique consiste donc à **toujours contracter abdos et fessiers** lorsque vous faites des pompes afin de **garder le dos droit**.



**Précaution** : si vous ressentez toutefois des douleurs au niveau des lombaires, pensez à **muscler le dos avant** d'entamer un programme d'entraînement comprenant des exercices de pompes.

**Option** : d'autre part, si lors du mouvement le fait d'avoir les poignets « cassés » vous gêne, n'hésitez pas pour plus de confort à vous procurer des **poignées d'appui** ou de **simples haltères** afin de garder les poignets dans l'axe des l'avant bras.