



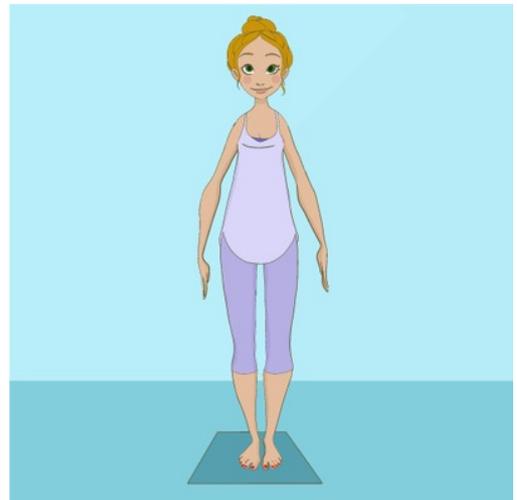
# Tadāsana : la Montagne

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

## Introduction

La Montagne Tadāsana (tad, tada : montagne, mais aussi : cette chose-là, ceci...) peut vous paraître ennuyeuse et sans grand intérêt. Détrompez-vous ! En fait, ses multiples facettes sont à découvrir pour échauffer, assouplir, corriger, apaiser, détendre tout le corps et la colonne vertébrale, notre « arbre de vie ».

Les mains levées, dans cette posture, évoquent un « pic », surtout quand elles sont jointes paume contre paume, d'où le nom de posture de la « Montagne Tadāsana » ; il existe des variantes avec les mains levées qui peuvent être non jointes ou les doigts croisés paumes tournées vers le Ciel ; ainsi, selon les exercices pratiqués, la Montagne Tadāsana peut prendre le nom de : Étirement vers le Ciel, Palmier, Flèche... Mais Tadāsana la Montagne a d'autres atouts dans des exercices où les mains ne sont pas systématiquement levées...



Sous ses variantes Namaste ou Namaskar (Salut) et Hasta-uttanāsana (Mains levées), la Montagne Tadāsana constitue la première posture de la Salutation au Soleil qui en comporte une douzaine.

Voici une sélection d'exercices et de mouvements dans lesquels vous pourrez puiser pour votre pratique personnelle.

### Bienfaits de Tadāsana la Montagne

- Échauffement corps/colonne vertébrale avant une séance de Yoga.
- Correction de la position debout, correction posturale de la colonne vertébrale.
- Délassement du corps et détente après une journée difficile physiquement et émotionnellement.

## Précautions

Pas de contre-indication, cependant :

- Si vous avez les épaules sensibles (douleurs, mobilité limitée) vous devez agir lentement et redescendre les bras devant vous plutôt que sur les côtés, voire, selon le degré de gêne aux épaules, ne pas monter du tout les bras (à la verticale sur les côtés) et laisser les mains sur la tête.
- Prudence également avec la nuque lors des mouvements de la tête, ne forcez sous aucun prétexte les exercices, laissez le mouvement s'arrêter là où vous restez à l'aise.

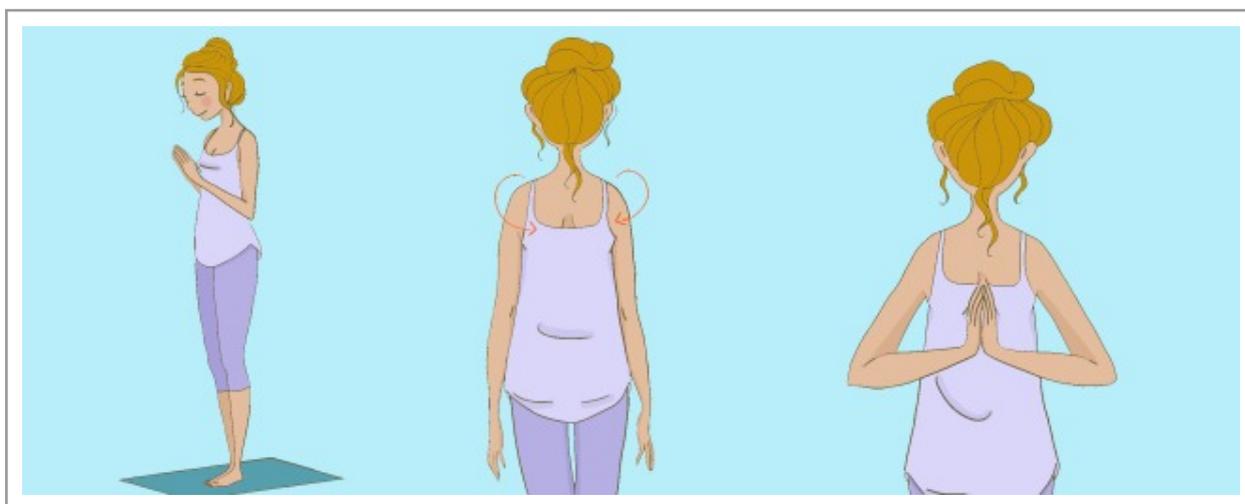
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://yoga.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

## 1. Préparez Tadāsana la Montagne : Namaste !



### Le Salut hindou

Quand deux amis hindous se rencontrent, ils joignent les mains à la hauteur du thorax, coudes au corps, inclinent courtoisement la tête vers l'avant et se disent : Namaste ! [-sté]. Ils expriment par ce geste des choses polies : bonjour, au revoir, à bientôt.

La simple action d'échanger le Namaste détend et prépare une ambiance sereine.

Namaste – ou Namaskar – est le symbole du dégagement de forces cosmiques, par la juxtaposition des 5 éléments digitaux positifs et négatifs (les 5 doigts en contact), au départ de sa source tellurique (les pieds ancrés à la terre).

Dès la prochaine séance de Yoga, au début comme à la fin, vous pouvez prendre la bonne habitude d'échanger le Namaste, dans la posture de la prière (les mains « en prière »).

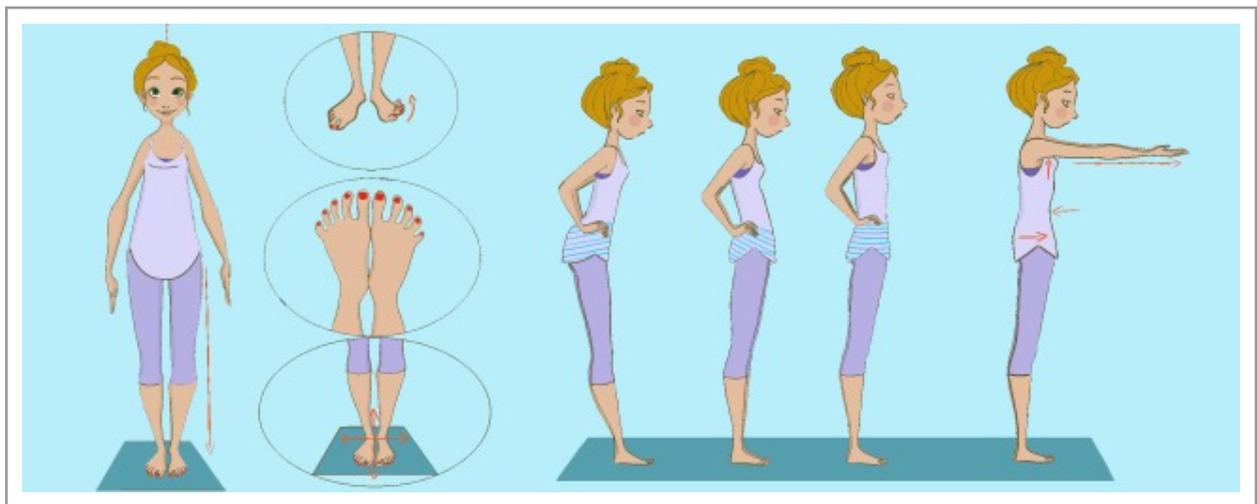
## La Prière secrète

Excellente posture pour encourager l'ouverture de la poitrine, la Prière secrète ou « Namaste inversé », facilite la souplesse des épaules et assure un bon étirement des poignets. Réduit la douleur du syndrome du canal carpien. Comme d'habitude, ne forcez pas, allez-y doucement.

- Debout, joignez les pieds, dos droit et bras le long du corps ; roulez les épaules vers arrière.
- Sur l'expiration amenez les deux bras derrière le dos.
- Placez vos mains dans le dos de telle sorte que les paumes et les doigts se touchent : position de prière.
- Respirez naturellement par les narines avec la bouche fermée.
- Restez dans cette position pendant au moins une minute si possible.

**Conseils** : descendez les épaules. Le sternum doit être bombé et la poitrine ouverte.

## 2. Préparez Tadāsana la Montagne : équilibrez votre corps



La Montagne Tadāsana est elle-même à l'origine de toutes les postures debout, particulièrement des équilibres, qu'elle prépare pour une meilleure stabilité.

Quand vous avez la colonne vertébrale droite, debout ou assis, vous pouvez vous imaginer que l'air circule entre chaque vertèbre bien alignée, au rythme de la respiration : ceci a pour effet d'accroître la relaxation et la détente.

### Centrez votre poids sur les pieds

La façon dont vous répartissez votre poids sur les pieds affecte la position et le flux des forces à travers les chevilles, genoux, hanches voire la colonne vertébrale.

La plante des pieds est la fondation du support pour les jambes (et tout le corps) dans les postures debout. En règle générale, votre poids doit être distribué également entre les 2 pieds (d'avant en arrière et entre intérieur et extérieur de chacun). Les orteils doivent être détendus et écartés le plus possible. En pressant également toute la surface de chaque plante de pied dans le sol, vous

enracinez la posture et vous vous assurez que les cuisses sont engagées pour prévenir l'hyper extension des genoux.

- Debout, pieds sous les hanches, joints ou en petit écart de sorte que leurs faces intérieures soient parallèles l'une à l'autre, bien ancrés au sol des orteils au talon. Les bras sont le long du corps, le coccyx attiré vers le bas, la tête comme tenue par un fil venant d'en haut. Votre regard est devant vous.
- Soulevez les orteils et pressez les pieds dans le sol. Puis, reposez les orteils (l'un après l'autre si vous pouvez !) en les écartant le plus possible.
- Fermez les yeux en amenant votre attention sous les pieds. Remarquez si le poids est distribué également entre le pied droit et le pied gauche.
- Puis, balancez-vous très légèrement de droite à gauche pour trouver le point où le poids est réparti également sous les 2 pieds ; vérifiez si la pression est égale entre la face intérieure et la face extérieure de chaque pied. Il se peut que vous deviez changer légèrement la position des pieds pour ce faire.
- Respirez en vous balançant légèrement d'avant en arrière et en notant les changements de pression sous les diverses parties du pied. Réduisez graduellement l'amplitude du mouvement et trouvez le point où le poids est réparti également entre l'avant et l'arrière du pied.
- Vérifiez si la pression est encore égale sous le pied droit et le pied gauche, puis prenez quelques grandes respirations en pressant la plante des pieds dans le sol et en laissant votre cerveau enregistrer cette position neutre.

**Conseils** : dans toutes les postures debout, ramenez sans cesse votre attention sous vos pieds pour vous assurer d'avoir une base solide et équilibrée. Pensez au centre du pied qui doit agir comme une ventouse !

### Centrez votre bassin

La position du bassin détermine la stabilité et l'ergonomie des postures debout. Elle détermine la position et la forme que prendra la colonne vertébrale. Il est donc important d'apprendre à placer le bassin de niveau dans une position neutre qui permettra aussi à la colonne vertébrale d'être dans sa position naturelle.

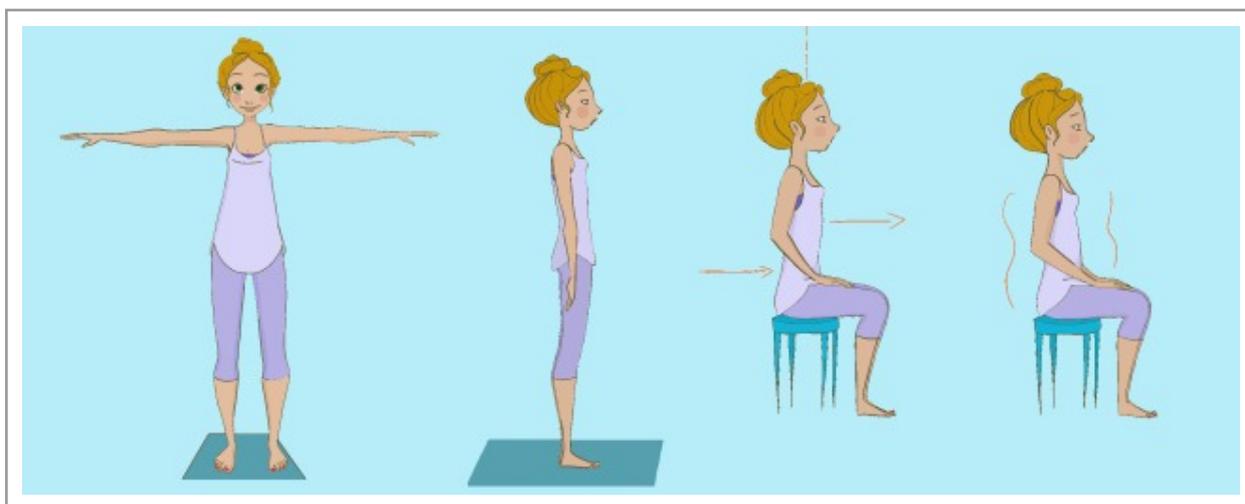
- Tenez-vous dans la posture de la Montagne avec les mains sur les hanches. Imaginez que votre bassin est un bol rempli d'eau.
- Pivotez le bassin vers l'arrière comme pour faire déborder l'eau par l'arrière du bol. Notez les sensations dans le corps : surtout devant les cuisses et au bas du dos.
- Pivotez le bassin vers l'avant comme pour faire déborder l'eau vers l'avant. Notez les sensations dans le corps surtout au bas du dos.
- Allez vers l'avant et vers l'arrière plusieurs fois en notant comment vos épaules, votre torse et votre colonne réagissent à ces mouvements. Notez quelle est votre tendance naturelle.
- Graduellement, trouvez le point central où l'eau ne déborderait pas, ni vers l'avant, ni vers l'arrière et laissez votre cerveau enregistrer cette position en pressant les pieds solidement dans le sol.
- Refaites l'exercice pour noter si l'eau déborderait vers la droite ou la gauche. Exagérez les mouvements vers la droite et vers la gauche et notez les réactions de votre corps à ces mouvements avant de trouver le point central.

## La posture corrigée

Cet exercice est à pratiquer dans la journée pour soulager des tensions et avant les séances de Yoga pour une « mise en condition ».

- Vous êtes debout, pieds joints et bras étendus vers l'avant, paumes vers le haut.
- Poussez les fessiers vers l'avant, rentrez le ventre, soulevez la poitrine.
- Étirez bras et mains vers l'avant, rentrez le menton, portez la tête vers le haut.
- Reprenez dans cet ordre : fessiers – ventre – poitrine – mains – menton – tête ; fessiers – ventre – poitrine – mains – menton – tête... etc. autant de fois que nécessaire.

## 3. Préparez Tadāsana la Montagne : mouvements préliminaires



### L'étoile filante

Appelé également « l'Envol de l'Aigle », cette posture représente une bonne mise en route, en début de séance de Yoga, par exemple.

- Debout, écartez les jambes d'une dizaine de cm et levez les bras sur les côtés, parallèles au sol : vous êtes dans la posture de « l'Étoile à 5 branches ».
- Transférez le poids de votre corps sur la jambe droite.
- Tenez pendant quelques respirations.
- Revenez dans l'Étoile à 5 branches et répétez, du côté gauche.

### Préliminaire valable pour toutes les « Montagnes » debout

- Debout, prenez soin d'observer votre statique sur les 2 jambes : les pieds, joints ou légèrement écartés, portent une charge égale sur toute leur plante, des orteils au talon, de l'intérieur à l'extérieur.
- Vous pouvez osciller de droite à gauche, d'avant en arrière, pour vous en rendre compte et rectifier si nécessaire.
- Les genoux sont souples, le coccyx est légèrement descendu et rentré mais le ventre ne ressort pas.

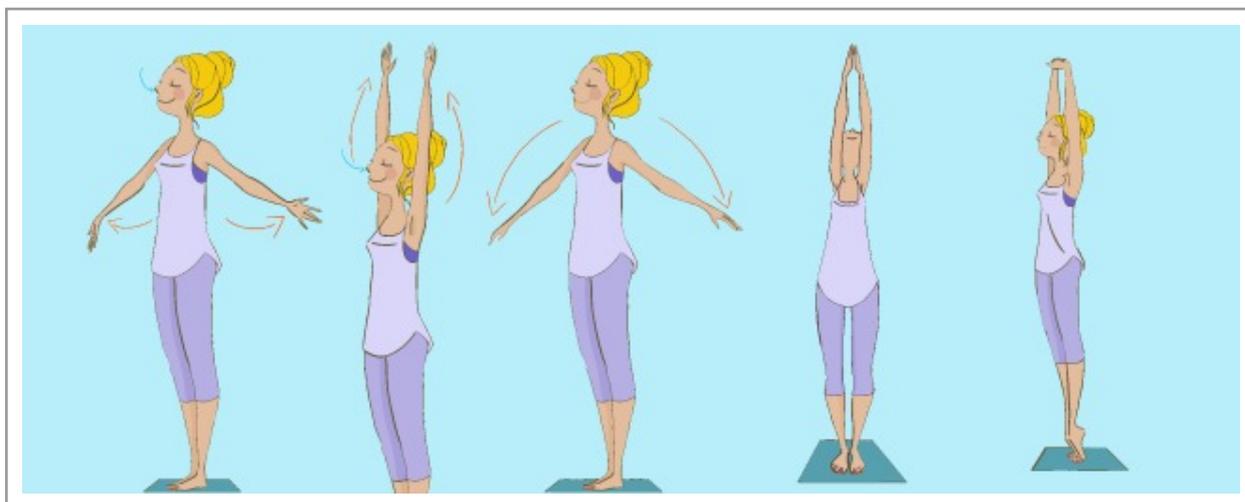
- Les épaules sont un peu vers l'arrière, sans être crispées, les bras tombant naturellement le long du corps.
- Maintenez un léger double-menton en gardant la tête haute et droite.

### Variante en position assise

Selon les circonstances (au travail, en cas de problèmes aux jambes, de mauvaise forme...), il est possible de pratiquer les étirements de la Montagne Tadāsana en position assise, les mains simplement posées sur les cuisses (assis sur une chaise) ou les genoux (assis au sol).

- À l'inspiration, grandissez la colonne vertébrale comme si un fil imaginaire vous tirait vers le haut, pendant que le sternum s'avance et que la colonne se creuse légèrement vers l'avant.
- À l'expiration, relâchez.

## 4. Placez Tadāsana la Montagne



### Posture des mains vers le ciel

Cette variante de la Montagne Tadāsana, dite « Hasta-uttanāsana » (hasta : main ; uttan : vers le haut, s'étirer) ouvre la cage thoracique, fortifie les épaules et développe la force, stimule le cœur. De plus, elle permet de faire l'expérience de l'immobilité et de vous relaxer.

- Vous êtes debout. Les pieds, joints (talons et gros orteils se touchent) ou légèrement écartés (alignés avec les hanches), sont en contact avec le sol et les orteils sont écartés en forme de soleil. Le poids est réparti sur la surface des plantes des pieds.
- Les fessiers sont légèrement contractés. Le ventre est rentré.
- Engagez les muscles des cuisses et soulevez la rotule des genoux. Placez le bassin en position neutre (étape 2, centrez votre bassin).
- Bombez la poitrine en roulant les épaules vers l'arrière et vers le bas. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale : pour cela, regardez un point fixe devant vous.
- Respirez calmement et naturellement quelques instants.
- Inspirez et commencez à lever les bras latéralement, en tournant les paumes vers le haut. Vous devez être à « mi-expir » quand ceux-ci sont à l'horizontale.
- Finissez l'inspir en continuant de lever les bras au-dessus de la tête, alignés avec les épaules. Maintenant, les paumes se font face et les doigts essayent de rejoindre le plafond.

- Ouvrez la cage thoracique, décontractez la nuque et relâchez les trapèzes (larges muscles couvrant le haut du dos et les épaules). Cambrez légèrement le dos au niveau des dorsales.
- Concentrez-vous sur votre souffle : respirez profondément ou inspirez profondément en ouvrant la cage thoracique et laissez l'expiration se faire d'elle-même. Prenez votre temps.
- Pour revenir, abaissez les bras lentement dans une longue expir, paumes vers le bas cette fois, puis allongez-les jusqu'au bout des doigts le long des cuisses.

**Variante** : cette variante peut se pratiquer assis, sur le sol en Tailleur, demi-Lotus, Lotus, ou sur une chaise. Dans ce cas, vous vous concentrerez tout particulièrement sur la rectitude de la colonne vertébrale et le geste des bras. Vous poserez les mains sur les genoux ou les cuisses au début et à la fin de l'exercice.

### Étirement vers le ciel

Cet étirement vertical en équilibre de la Montagne Tadāsana agit favorablement sur les épaules (pour peu que vous suiviez les conseils ci-dessous) et sur les pieds (chevilles et pieds). Toutes les postures en équilibre debout sont bénéfiques pour l'oreille interne et le cervelet.

- Debout, pieds joints ou légèrement écartés (parallèles), bras le long du corps.
- Créez l'espace entre les omoplates et sentez l'air circuler entre chaque vertèbre.
- Inspirez en levant les bras latéralement, en montant sur la pointe des pieds.
- Les paumes se font face, mais les doigts peuvent aussi venir s'accrocher au-dessus de la tête paumes vers le haut.

**Variante** : si vous souhaitez partir directement avec les doigts croisés, au départ debout les mains sont paumes vers le sol et vous élevez les bras à la verticale devant vous, doigts toujours croisés, pour placer les paumes vers le ciel tandis que vous montez sur la pointe des pieds.

- Fixez un point fixe devant vous ou suivez vos mains du regard (plus difficile).
- Rétractez et remontez l'abdomen. Contractez les fessiers. Mûla-bandha pour les plus avancés.
- Expirez profondément dans cette position. Hissez-vous au maximum sur la pointe des pieds, tête droite, nuque bien étirée, ainsi que la colonne vertébrale : vers le bas (coccyx rentré) et vers le haut (sommet du crâne).
- Demeurez un instant ainsi en respiration tranquille, abdomen toujours rétracté (mais non contracté) avant de relâcher doucement.

**Variante** : maintenez la position en rétention de souffle quelques secondes (en vous étirant bien vers le haut, avec Mûla-bandha si possible) avant d'expirer et de relâcher doucement en abaissant les bras.

- Expirez en ramenant latéralement les bras le long du corps et en redescendant les talons.

## Autres variantes

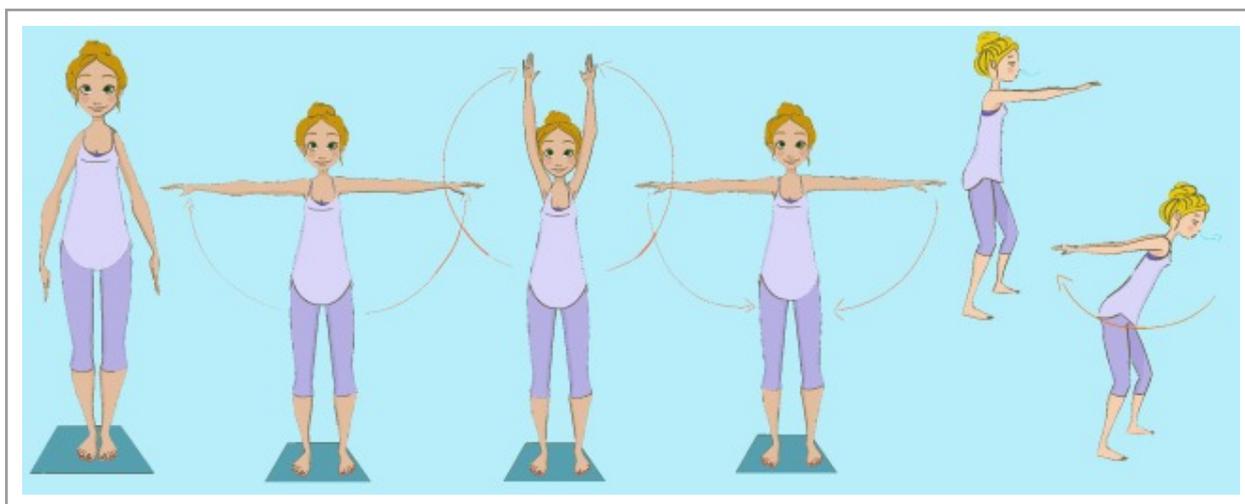
Baissez les bras tendus à la verticale devant vous si vous avez choisi le départ doigts croisés, mais ce n'est pas un impératif.

Baissez les bras en les repliant devant vous et en mettant les mains en prière quand elles passent devant la poitrine, si vous avez les épaules sensibles ou si vous préférez, car cette façon de procéder est plus relaxante.

Reprenez l'exercice 3 fois.

**Conseil :** ne tirez pas sur les bras, ce qui risque d'accélérer le rythme cardiaque. C'est l'espace thorax / hanche qui doit s'allonger.

## 5. Respirez avec Tadāsana la Montagne



### Un exercice respiratoire de grande amplitude

Cet exercice debout aide à synchroniser la respiration et l'étirement de la colonne vertébrale.

- Vous êtes debout dans la posture de la Montagne Tadāsana, pieds bien ancrés au sol et les bras le long du corps.
- Inspirez en élevant les bras tendus sur les côtés en 2 larges demi-cercles, jusqu'au-dessus de la tête.
- Rentez le menton vers la poitrine et tirez le bout des doigts vers le ciel. Sentez votre colonne vertébrale s'étirer et grandir vers le haut.
- Expirez en descendant les bras sur les côtés.
- Relâchez. Tenez-vous le corps bien droit, mais sans crispation.
- Faites ainsi 3 à 5 respirations profondes (inspir/expir).

### Un exercice respiratoire inspiré du Qi-gong : la respiration du Phénix

Le Qi-gong [prononcez « chi kong »] est une gymnastique chinoise visant à préserver santé et équilibre ; postures, massages, exercices respiratoires, mouvements, y sont destinés à mieux

capter l'énergie vitale (qi : énergie ; gong : travail) dans l'air ou dans la nourriture. Plus statique et accessible que le Tai-chi, art martial plus dynamique, le Qi-gong en est une excellente préparation.

Le Phénix, oiseau fabuleux doté d'une longévité extraordinaire, avait la faculté, selon la légende, de se consumer et de renaître de ses cendres : il est un symbole de résurrection.

Appelé également « Mouvement de cent ans », cet exercice étire bien le dos et tonifie les jambes.

- Debout jambes en petit écart, placez une jambe à un demi-pas devant l'autre.
- Pliez les genoux légèrement, en maintenant la colonne vertébrale droite et le bassin relâché.
- Inspirez tandis que vous tendez les bras en avant, paumes orientées vers le bas.
- Expirez lentement tandis que vous tirez les bras vers l'arrière en inclinant modérément le buste en avant, comme si vous alliez plonger dans une piscine. Maintenez la colonne vertébrale rectiligne et portez le regard vers le bas.
- Redressez-vous.

**Conseil :** répétez l'exercice 9 fois (environ 10 minutes), de préférence à côté d'un miroir pour vérifier la bonne position de la colonne vertébrale.

- Reprenez avec l'autre jambe vers l'avant.

**À noter :** dans numérologie taoïste, le « 9 » est un chiffre éternel, le plus porteur d'élan créatif et générateur. Terme de la philosophie chinoise, « Tao » (dào : voie, chemin) est le principe qui engendre tout ce qui existe, la force fondamentale qui coule en toutes choses de l'univers. Il a été édifié dans le texte Tao Tö King (livre de la voie et de la vertu) attribué à Lao Tseu. Certaines pratiques du Qi-gong sont liées aux arts classiques du Tao.

## 6. Sortez de Tadāsana la Montagne et détente

### Sortez

Vous sortez de la posture de la Montagne Tadāsana comme vous y êtes entré : en expirant, ramenez les bras le long du corps, dans la position de départ (étape 2).

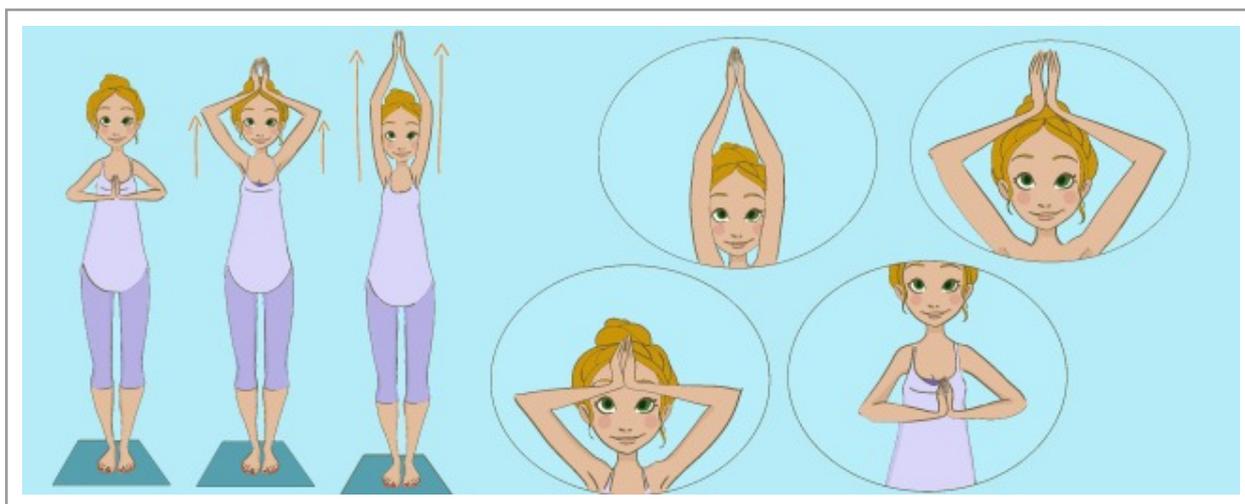
### Détente

Cette variante de la Montagne Tadāsana est utile à la fin d'une série de postures toniques, pour un apaisement corps et âme et une écoute de soi (physique, sentiments) avant d'aller s'allonger dès que le rythme du cœur a ralenti. Elle est également utile avant de commencer la Salutation au Soleil, pour se concentrer voire se recueillir.

- Ancrez-vous au sol en 3 points sous la plante des pieds parallèles (un peu écartés ou non) : talon, vers le petit orteil, vers le gros orteil.
- Les genoux restent souples, sans blocage.
- Le coccyx s'oriente vers le bas, le ventre et les fesses rentrent.
- Les mains restent le long du corps, les bras sont détendus.
- La tête est droite sans raideur ; fixez un point devant vous.
- Puis, en respirant tranquillement mais rythmiquement, fermez les yeux pour plus de ressenti.

- Sentez l'air s'infiltrer entre toutes les articulations, des plus petits orteils aux dernières vertèbres cervicales.
- Restez quelques instants dans cette ambiance.

## Variantes de Tadāsana la Montagne



Il existe une multitude de variantes et d'exercices dérivés de la Montagne Tadāsana. En voici deux parmi ceux-ci.

### La Flèche

Malgré son apparente simplicité, Cette variante de la Montagne Tadāsana est très utile et réclame beaucoup d'attention. Les difficultés sont étroitement liées, d'une part au manque de souplesse des épaules, d'autre part à une mauvaise appréciation de la colonne vertébrale.

Tonique, cette variante de la Montagne Tadāsana provoque l'étirement des muscles des bras, épaules, dos et abdomen. Elle allonge bien la colonne vertébrale et permet de prendre conscience de ses différentes courbures.

- Debout, les pieds sont joints ou écartés de 1 cm seulement. La plante des pieds est bien en contact avec le sol.
- Joignez les mains paume contre paume (en prière) devant la poitrine. Respirez calmement.
- Expirez en pressant les mains l'une contre l'autre.
- En inspirant, levez les mains et venez les placer juste au sommet de la tête. Écartez bien les coudes. Expirez.
- Sur une seconde inspiration, poussez les doigts vers le haut pour étirer les coudes et les bras qui se rapprochent des oreilles.
- En fin d'inspiration, rentrez le ventre pour « décambler » les reins, et le menton pour que la nuque soit dans le prolongement du dos.

**Conseil** : ne cambrez pas les reins, ne renversez pas la tête en arrière.

- Concentrez-vous sur l'étirement des muscles, notamment ceux qui sont rattachés aux vertèbres.
- Restez dans cette attitude quelques secondes poumons pleins.

- Puis, sur une seule expiration, redescendez vos mains devant la poitrine.
- Effectuez alors une respiration profonde avant de reprendre cette posture au moins 2 fois.

### Variante mains paume contre paume

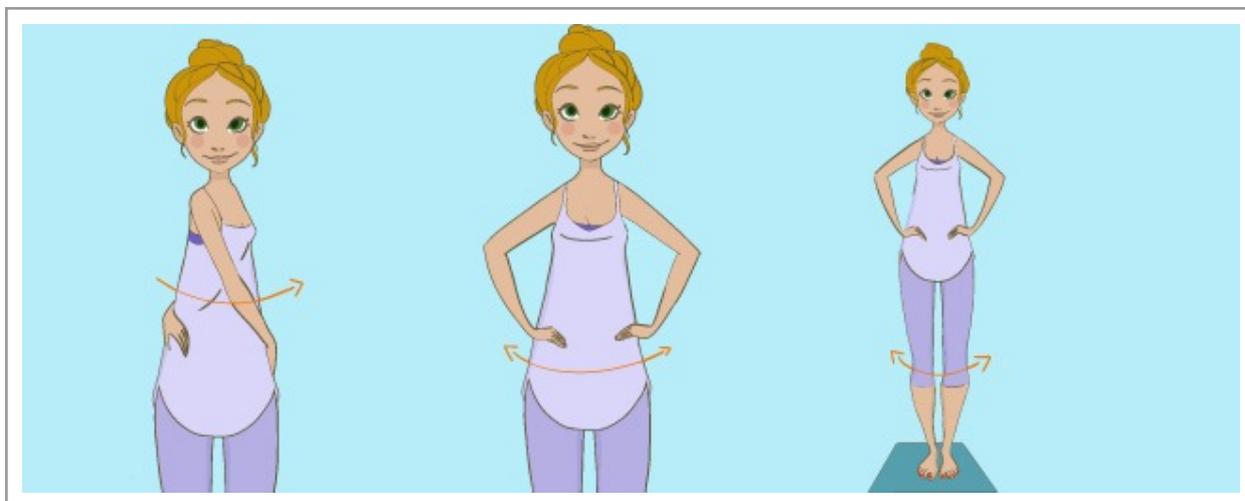
Voici une posture, ou plus exactement une suite de gestes que vous pouvez effectuer debout au départ de la posture de la Montagne Tadāsana ; le matin ou en début de séance pour s'étirer et/ou s'échauffer, après des activités physiques ou le soir pour récupérer et/ou se recueillir... En maintenant vos 2 paumes bien plaquées l'une contre l'autre, tout au long de l'exercice, et en tirant bien les coudes vers l'arrière lors des différents paliers, vous devez ressentir l'étirement dans les bras, des épaules (omoplates) aux coudes. Cet exercice assouplit également les poignets.

- Élevez les mains au-dessus de la tête, paume contre paume (en prière) ; sentez bien le contact sur toute leur surface, doigts compris : les pouces sont en contact l'un avec l'autre, les index, majeurs, annulaires, petits doigts, de même. Ce contact sera maintenu durant tout l'exercice.
- Concentrez-vous sur les mains un moment en respirant calmement.
- Puis, en écartant les coudes vers l'arrière, amenez les mains jointes sur le haut de la tête (la Couronne) ; coudes bien en arrière, restez un moment comme précédemment.
- Puis devant le front, le 3<sup>e</sup> Œil (entre les sourcils) ; mains toujours l'une contre l'autre, les coudes toujours bien écartés, restez un moment comme précédemment.
- Puis devant le Cœur, sans appuyer les mains contre soi ; mêmes consignes et concentration que précédemment.

**Variantes** : après le 3<sup>e</sup> Œil, vous pouvez vous arrêter un moment, selon les mêmes modalités, devant la gorge (Vishuddha, Chakra de la Gorge) ; de même, après le Cœur, vous pouvez vous arrêter devant le creux épigastrique (Plexus solaire).

- Baissez lentement les bras et restez un moment dans le recueillement, conscience portée sur le travail des bras.

## Variantes de Tadāsana la Montagne : des rotations



## Mouvements circulaires du buste

Ces mouvements sont recommandés pour affiner la taille, surtout avec la rétraction abdominale.

- Placez la main droite sur la hanche gauche et la main gauche sur la hanche droite (en passant derrière le dos).
- Regardez un point fixe devant vous.
- Expirez, rétractez l'abdomen et, sans bouger la tête, faites tourner le buste vers la gauche de façon à ce que l'épaule droite arrive sous le menton.
- Gardez le bassin, la tête et le regard vers l'avant.
- Maintenez quelques instants.
- Inspirez, revenez de face.
- Changez de côté.

## Mouvements circulaires des hanches

Il va sans dire que ces mouvements assouplissent la région lombaire et la taille.

- Debout, en petite station écartée et jambe légèrement pliées, placez les mains sur les hanches.
- Effectuez des rotations du bassin en gardant le buste et la tête de face, ceux-ci ne devant pas bouger, pas plus que les jambes.
- Effectuez le même nombre de rotations dans un sens, puis dans l'autre.
- Votre respiration est libre et naturelle.

**Conseil** : *n'exagérez pas l'ampleur des cercles au détriment des articulations des genoux.*

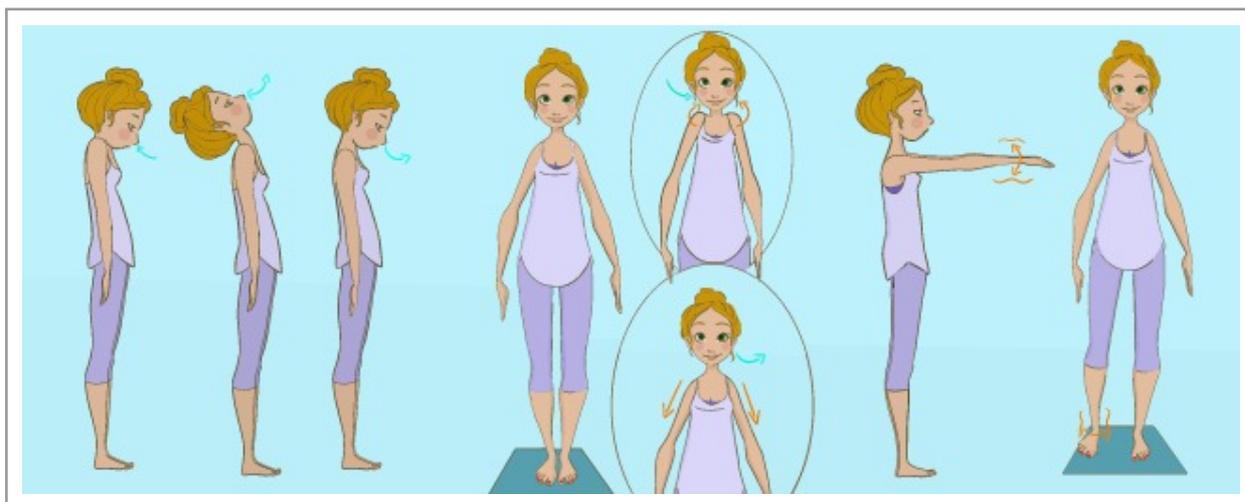
## Mouvements circulaires des genoux

Il va sans dire que ces mouvements assouplissent la région lombaire et la taille.

- Debout, jambes jointes légèrement pliées, placez les mains sur les hanches (qui ne devront pas bouger).
- Effectuez des rotations des genoux en gardant les hanches, le buste et la tête de face.
- Effectuez le même nombre de rotations dans un sens, puis dans l'autre.
- Votre respiration est libre et naturelle.

**Conseil** : *faites attention aux articulations des chevilles, n'allez pas trop vite.*

## Variantes de Tadāsana la Montagne : épaules et bras



### Le geste de la Tortue (Kurma-mudrâ)

Cet exercice assure une grande détente au niveau de la tête (indiqué en cas de maux de tête), de la nuque (cervicales) et des muscles des épaules dont le trapèze, ce muscle particulièrement contracté par le froid, la position devant les ordinateurs, mais aussi les contrariétés. C'est aussi un assouplissement des épaules, comme échauffement avant une séance de Yoga.

Cet exercice vous apprend la lenteur, à vous connecter à vous-même pour retrouver la force vitale blottie en vous ; quand vous l'exécutez, soyez la Tortue, imprégnez-vous de son esprit, de sa patience « Rien ne sert de courir, il faut partir à point » (La Fontaine, le Lièvre et la Tortue).

- Debout ou en position assise, dos bien droit.
- Détendu, laissez descendre la tête en appuyant le menton sur la poitrine.
- Inspirez par le nez en emplissant d'air votre ventre tout en montant les épaules jusqu'aux oreilles et en tirant le sommet de la tête vers le haut.
- Basculez doucement la tête en arrière en gardant les épaules levées et les lèvres relâchées. Marquez une pause dans une respiration calme et naturelle.
- Expirez par le nez ou la bouche, abaissez les épaules en les faisant rouler vers l'arrière (rapprochez les omoplates) tandis que vous relevez lentement la tête en étirant bien la nuque ; vos épaules retrouvent leur place habituelle en même temps que votre menton est de nouveau appliqué contre la poitrine. Pendant ces mouvements, prenez soin de bien maintenir votre colonne vertébrale droite.
- Relevez la tête.
- Reprenez à volonté à n'importe quel moment de la journée, mais dans un endroit calme.

**Conseil** : ressentez bien ces mouvements et leur lenteur.

### Les épaules roulent

- Debout ou en position assise, dos bien droit, regard de face, bras le long du corps.
- Inspirez, en montant les épaules jusqu'aux oreilles, puis « roulez-les » vers l'arrière et abaissez-les en expirant.
- Faites ceci plusieurs fois de suite (3 au minimum), d'une manière ample.

- Pratiquez une deuxième série (même nombre de fois), vers l'avant : inspirez en montant les épaules jusqu'aux oreilles, puis roulez-les vers l'avant et abaissez-les en expirant.
- Puis faites le même exercice une épaule après l'autre.
- 3 fois dans un sens (vers l'arrière), 3 fois dans l'autre (vers l'avant).
- Respiration libre abdominale.
- Plus difficile ! Essayez de tourner une épaule vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Alternativement... En même temps... L'exercice est plus tonique !

Conseils :

- Il vous faut sentir le travail des articulations des épaules, des clavicules, des omoplates. Laissez-les « craquer », cela indique qu'elles se débloquent.
- Gardez l'ouverture que vous ont procurée ces mouvements, ne vous recroquevillez pas aussitôt terminé, sans toutefois rester raide comme un manche à balai !

### **Secouage des bras et des jambes**

Le « secouage des mains » évacue le stress de fin de journée ; il est bon aussi pour faire circuler l'énergie dès le matin.

- Debout, petite station écartée, pieds parallèles et bien à plat sur le sol.
- Mains devant vous, commencez par secouer les 2 poignets, doucement puis de plus en plus vite ; faites bien rouler les articulations jusqu'à mobiliser les coudes.
- Une fois le mouvement bien engagé, élevez les bras devant vous jusqu'au-dessus de la tête et tourner le buste à droite, puis à gauche ; revenez de face puis penchez-vous légèrement vers l'arrière, mains toujours actives. Faites ceci plusieurs fois.
- Baissez-vous, et, les mains toujours en mouvements, amenez les bras entre les jambes, buste de face, puis tournez le buste et les bras à gauche, puis à droite, avant de revenir de face. Plusieurs fois.
- Redressez-vous, bras au-dessus de la tête, toujours en secouant les mains, puis stoppez net en fermant les poings paumes vers l'extérieur, bras repliés, le dos des paumes vers les épaules.
- Retenez votre respiration pendant quelques secondes, puis en soufflant fortement par la bouche, étirez d'un coup les bras devant vous en ouvrant les mains.
- Remplacez les bras le long du corps, fermez les yeux et ressentez l'effet tonique de l'exercice...

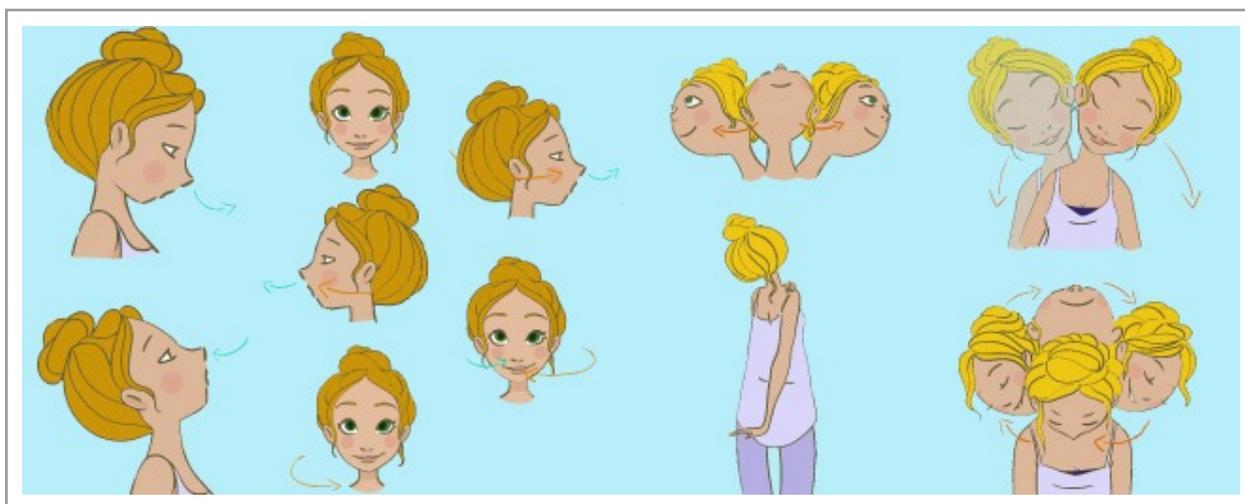
Les « coups de pied », en plus de détendre les membres inférieurs, du bassin aux chevilles, permettent un travail sur l'équilibre – favorisé par un souffle régulier et des mouvements tout en souplesse – qui conduit à une prise de conscience de soi, au lâcher-prise... Ils complètent le « secouage des mains » et sont souvent exécutés à sa suite.

- Debout, petite station écartée, pieds parallèles et bien à plat sur le sol.
- Veillez à la respiration qui doit être ample et régulière et à la détente du corps.
- Renforcez l'appui sur le pied gauche, sur toute la plante, puis décollez légèrement la jambe droite du sol en commençant à secouer la cheville doucement, puis de plus en plus vite.
- Écartez le pied vers la droite, l'avant, l'arrière, tout en laissant la cheville en mouvement, comme si le pied n'appartenait plus à votre jambe...
- Vous pouvez pratiquer de petits cercles, dans un sens puis dans l'autre, plusieurs fois de suite.

- Puis balancez la jambe d'avant en arrière, en mobilisant aussi genou et hanche, avant de donner des coups de pied comme si vous tapiez dans un ballon... pour marquer un but : le mouvement doit être net et ferme mais non brutal. Plusieurs fois.
- Revenez sur vos 2 pieds, bras le long du corps, pour un instant.
- Puis même chose à gauche. Renforcez l'appui sur le pied droit...
- Sur vos 2 pieds, yeux fermés, ressentez les effets de ces mouvements, pour un moment.

**Conseil :** pour bénéficier au maximum de cet exercice, si vous êtes peu sûr de votre équilibre, il est possible de poser légèrement la main du côté de la jambe d'appui sur une table ou contre un mur, sans toutefois exagérer en vous agrippant au support ou en vous affalant dessus !

## Variantes de Tadāsana la Montagne : la nuque



Les exercices pour la nuque délassent, détendent et assouplissent la nuque. Ils sont également des échauffements avant les exercices de gym ou le sport. Quand on sait que la plupart des tensions psychologiques se manifestent physiquement à ce niveau du corps, on comprend l'importance de ces mouvements ! Il faut donc porter une grande attention sur cette délicate zone qu'est la nuque.

### Assouplir et détendre la nuque : OUI - NON

Assis ou debout, allez au bout des mouvements selon vos possibilités, mais ne forcer en aucun cas. Les mouvements vers l'arrière se feront sans brusquerie pour ne pas léser les vertèbres cervicales, ni Axis (qui pivote) ni Atlas (qui supporte).

Vous exécuterez 3-4 cycles de chacun des 3 exercices suivants en n'oubliant pas que la respiration dirige le mouvement et non l'inverse.

#### 1. OUI

- Expir : baissez la tête, pour étirer la nuque et combattre toute tension résiduelle.
- Inspir : portez la tête vers l'arrière, tout doucement.
- Et ainsi de suite, sans interruption mais lentement.

#### 2. NON

- Gardez le dos bien droit, le menton parallèle au sol. Étirez la nuque.
- Expir : tournez la tête à droite. Regardez bien à droite en insistant quelques secondes, sans forcer.
- Inspir : revenez de face.
- Expir : tournez la tête à gauche. Regardez bien à gauche en insistant quelques secondes, sans forcer.
- Inspir : revenez de face.
- Et ainsi de suite, sans interruption mais lentement.

**Conseil** : imaginez-vous qu'un souffle léger et tiède pousse délicatement la joue pour faire tourner la tête.

#### 1. NON tête en l'air

- La tête est portée vers l'arrière, sans forcer sur les cervicales : ne comprimez pas la nuque !
- Expir : tournez la tête à D. Regardez bien en haut à droite sans forcer.
- Inspir : revenez au milieu. La tête reste vers l'arrière.
- Expir : tournez la tête à gauche. Regardez bien en haut à gauche sans forcer.
- Inspir : revenez au milieu. Toujours « tête en l'air ».

**Variante** : inversez les inspir / expir lors des différents mouvements.

#### Oreille - épaule

- Expir : l'oreille droite vient vers l'épaule droite.

**Conseil** : le visage et le regard restent de face. Ne levez pas les épaules : elles ne bougent pas. Étirez bien le cou du côté opposé à la flexion.

- Inspir : revenez au milieu.
- Expir : l'oreille gauche vers l'épaule gauche.
- Inspir : revenez au milieu.
- Et ainsi de suite, 3-4 fois chaque côté.

**Conseil** : poussez, légèrement et vers le bas, le bras du côté de la flexion, pour accentuer l'étirement.

#### Épaules et cou

- Placez un bras vers l'arrière et, à l'avant, croisez le bras opposé sur le thorax et placez la main sur l'épaule.
- À ce moment, faites une flexion du cou vers le côté opposé à l'épaule qui reçoit la main.
- Et ainsi de suite, 3-4 fois chaque côté. Respiration libre, abdominale.

**Conseil** : lors de « l'oreille vers l'épaule », veillez à ne pas lever cette dernière ; gardez également le regard droit devant vous.

**Variante** : lors des 2 premiers « oreille vers épaule » (à droite puis à gauche) : oreille droite contre épaule droite, bougez un peu la tête d'un côté, de l'autre, pour sentir la présence et le travail du muscle du cou, ici tendu à gauche ; relevez doucement la tête et rendez-vous compte de l'effet du mouvement. Opérez de même à gauche.

## Mouvements de rotation

Optez pour une « grande » rotation ou bien faites pivoter la tête sans mobiliser les vertèbres du cou, un peu comme une boule (la tête) qui tournerait autour d'un axe (la colonne vertébrale).

- Expir : la tête exécute un arc de cercle vers le bas.
- Inspir : la tête exécute un arc de cercle vers l'arrière.
- 3-4 fois pour des tours vers la droite.
- 3-4 fois pour des tours vers la gauche.
- Revenez au centre et de face.
- Restez un moment immobile pour sentir les effets de cette pratique.

**Conseil** : le mouvement est guidé par la respiration et il n'y a pas d'interruption entre les différentes rotations, ainsi, le souffle reste régulier et le mouvement est fluide.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangâsana : la Chandelle](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)
- [Ardha-setu-bandhâsana : la posture du demi-pont](#)



- [Utkatâsana : posture de la chaise](#)
- [Chaturâjârâsana : la posture du chat](#)
- [Sir-bakâsana : la posture du Clown](#)
- [Uttarâsana : la posture de la cigogne](#)

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, Rue des Dames - 75019 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

- [Salabhâsana : la posture de la sauterelle](#)
- [Arc sur le ventre](#)

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)

- [Kimbhakâsana-dandâsana : la posture de la Planche](#)
- [Trikonâsana : la posture du Triangle](#)
- [Purvottâsana : le plan incliné](#)
- [Matsyâsana : la posture du Poisson](#)
- [Kapotâsana : la posture du Pigeon](#)
- [Grudâsana : la posture de l'Aigle](#)
- [Janu-sirsâsana : la demi-Pince assise](#)