

Purvottâsana : le plan incliné

■ ■ ■ Débutant

Introduction

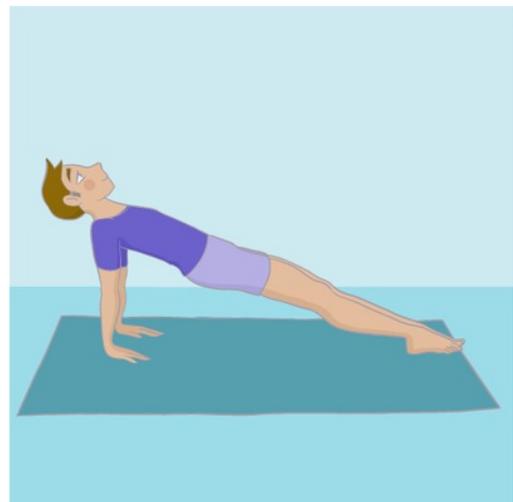
Le Plan incliné ou Posture pelvienne (Katikâsana), ou encore l'Étirement de l'Est Purvottanâsana (ou Purvottâsana) stimule la musculature. Les muscles aident à maintenir certains organes à leur place et vous aident dans le maintien de votre statique. C'est en pratiquant longtemps et correctement le Plan incliné, dans la détente maximale qu'il permet, que vous pourrez vraiment ressentir les muscles sollicités.

Après les postures de Flexion vers l'avant, il est habituel de prendre Purvottâsana, la posture de l'Est ou Plan incliné, qui contre-balance, par un mouvement inverse, les actions des demi-Pince et Pince sur la colonne vertébrale.

Pour les yogis les points cardinaux se localisent comme suit sur le corps : le nord pour la tête, le sud pour les pieds, l'est pour la face antérieure du visage aux orteils, l'ouest pour la face postérieure du crâne aux talons.

Ainsi, l'Étirement de l'Ouest Pashimottânâsana (Pashima : ouest) est le nom de cette attitude qui étire toute la face postérieure du corps : la « Pince ». Sa contre-posture, le Plan incliné, est aussi nommée Étirement de l'Est (Purvottanâsana, purva : antérieur, devant ; uttana : étirement intense ; littéralement : Étirement intense antérieur).

Remarque : le Plan incliné est parfois appelé « posture de la Planche », mais improprement, parce qu'il existe d'autres « Planches » dont notamment celle dite Kumbhakâsana (posture de la Rétention du Souffle – Kumbhakâ), qui se pratique en position ventrale, donc inversement à notre posture décrite ici.



© Finemedia

Bienfaits du Plan incliné

- Développe les bras, tonifie mains et épaules, travaille l'ouverture des aisselles.
- Galbe le corps.
- Supprime les crampes des mollets, qui ont, paradoxalement, tendance à se manifester au début.

Précautions

- Sans contre-indications à proprement parler, les personnes sujettes aux crampes et / ou à la sciatique devront aborder le Plan incliné en douceur.
- Même attention pour les épaules fragiles.

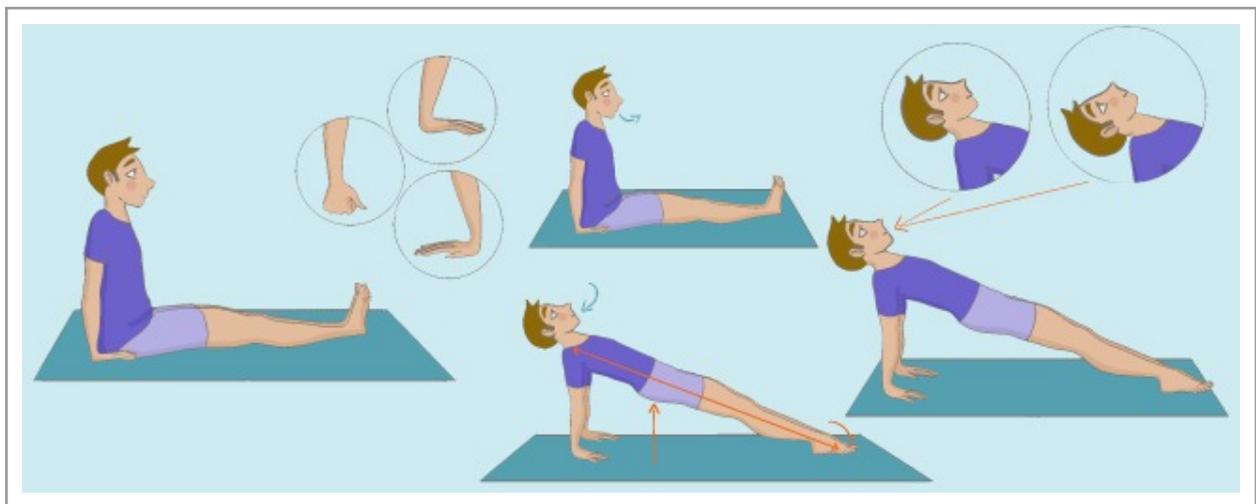
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

<http://yoga.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Préparez et placez le Plan incliné



© Finemedia

Préparez

- Asseyez-vous au sol dans la posture du Bâton : jambes jointes étirées devant vous, poussez les fesses d'un côté et de l'autre de façon à être assis sur les ischions (os des fesses) et répartir votre poids entre les fesses.
- Redressez le tronc sans raideur en tendant les bras derrière vous, près des fesses.

Placez

- Posez les mains doigts dirigés vers les fesses (plus de hauteur), poings serrés en appui (plus de stabilité) ou doigts dirigés vers l'arrière (plus tonique surtout pour les bras).
- Expirez à fond.
- En inspirant, poussez sur les bras et les talons qui ne changent pas de place, serrez et soulevez les fesses.
- Étirez le tronc en ligne droite, des épaules au bout des orteils : les plantes des pieds se posent sur le sol.

Conseil : ne forcez pas si vous ne pouvez pas mettre les pieds à plat au sol, au risque de déclencher des crampes. Vous y parviendrez avec la pratique régulière du Plan incliné, le principal étant d'observer une rectitude parfaite des épaules aux pieds.

- Décambrez le dos en contractant les abdominaux et portez votre attention sur le creux pelvien (région des reins)
- Selon vos capacités, vous pouvez tenir le Plan incliné jusqu'à 2 minutes ou 50 respirations profondes.

Conseil : pensez à détendre les épaules qui ont tendance à se crispier, surtout au début et quand les bras ne sont pas forts. Si vous avez des problèmes de ce côté, mieux vaut écourter la durée de la pose pour réaliser un Plan incliné parfait.

Position de la tête

- La tête placée dans le prolongement du corps, dans le Plan incliné, procure une tonification accrue de la colonne vertébrale.
- Mais vous pouvez renverser la tête légèrement vers l'arrière, geste qui étire l'avant du cou et la cage thoracique et peut faire prendre davantage conscience de la crispation des épaules (que vous aurez soin de détendre le cas échéant).
- Attention toutefois à ne pas forcer la position de la tête vers l'arrière pour ne pas fatiguer ou léser les cervicales.

2. Respirez pendant le Plan incliné

Durant votre tenue du Plan incliné, respirez profondément et plutôt rapidement, de préférence en respiration abdominale.

À noter : la Respiration du Feu, une respiration abdominale intense, est préconisée pour les plus avancés dans le Plan incliné.

Appelée Kapalabbhatî, c'est une suite d'expirations par le nez sur un rythme soutenu et régulier, l'air étant expulsé par contractions des abdominaux (du diaphragme pour les plus avancés) et où l'inspiration reste passive. Cette respiration du « crâne brillant » (Kapa : tête, crâne), qui purifie les narines et les sinus, fait partie des Kriya (ensemble de techniques de purification du corps).

Appelée Bhastrikâ, c'est une succession rapide d'inspir / expir exécutée par le nez, en gonflant et dégonflant le ventre. Elle est très fatigante et entraîne rapidement, chez le débutant, des

étourdissements. Il est déconseillé de débiter sa pratique seul et sans les conseils d'une personne expérimentée.

Variante respiratoire en dynamique

- Inspirez durant l'élévation dans le Plan incliné.
- Bloquez le souffle en gardant la posture, votre attention fixée sur les bras.
- Expirez en vous rasant.
- Reprenez 3 fois.

3. Sortez du Plan incliné et détente

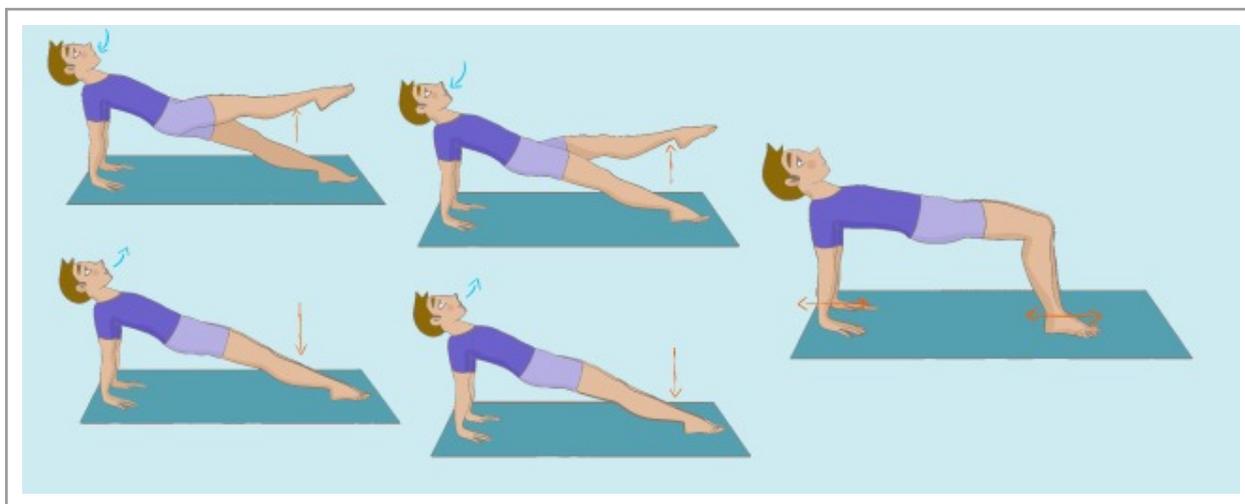
Sortez

- Revenez vous asseoir sur le sol avec contrôle, c'est-à-dire sans précipitation.
- Allongez-vous ensuite pour ressentir les bienfaits du Plan incliné dans votre corps.

Détente

- Restez allongé en Shavâsana pour prolonger ce moment de détente.

4. Variantes avancées



© Finemedia

Levez la jambe

- Une fois bien installé dans le Plan incliné, levez une jambe lentement en inspirant.
- Redescendez-la tout aussi lentement en expirant.
- Puis faites la même chose avec l'autre jambe.
- Votre tête doit rester dans le prolongement du tronc.

Variante : vous pouvez également vous exercer à lever la jambe en expirant et la redescendre en inspirant. Notez les différences de sensations entre les deux exercices.

Table inversée ou Araignée

- Échauffez-vous tout d'abord en marchant à 4 pattes dans la posture de la Table (genoux pliés).
- Puis renversez cette position et allez dans la posture de l'Est ou Plan incliné.
- Pliez les genoux à angle droit : le tronc se trouve à l'horizontale.

C'est la Table inversée... qui deviendra Araignée dès l'instant où vous vous mettez en mouvement.

- Franchissez quelques pas dans cette nouvelle attitude.

La position des épaules fait s'ouvrir le thorax et prévient les dos voûtés qui peuvent se manifester même chez les enfants. Le mouvement suivant renforce également les poignets.

- Arrêtez-vous, asseyez-vous entre vos bras et jambes puis redressez-vous, à plusieurs reprises, sans précipitation.

Les exercices suivants fortifient les bras et font travailler l'équilibre :

- Levez alternativement un bras, puis l'autre.
- Levez main et pied opposé, puis l'autre diagonale.
- Levez main et pied du même côté, puis de l'autre...

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](#)
- [Marjarâsana : la posture du chat](#)
- [Sir-hakâsana : la posture du Clown](#)
- [Dattâsana : la posture de la cigogne](#)



© Fine Media, 2014

Ooreka est une marque de Fine Media. Tous droits réservés.

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

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