



# Pashimottânâsana : la Pince assise

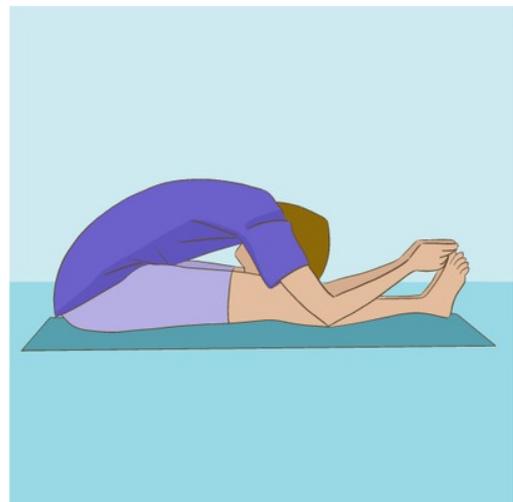
■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

## Introduction

La posture de la Pince ou Étirement intense de l'Ouest Pashimottânâsana (Pashima : ouest ; uttana : étirement intense) – ou encore Posture terrible (Ugrâsana), Étirement dorsal – est l'une des plus importantes du Yoga.

La même posture peut être effectuée au départ de la station debout, pieds joints – la Cigogne ou Pince debout. Le procédé d'exécution est le même.

Cette posture, que vous ne conserverez jamais plus de 3 minutes après entraînement (et quelques secondes au début), demande une grande souplesse et une parfaite maîtrise musculaire : vous devez parvenir à la position finale sans la moindre brusquerie ni le plus léger arrêt. On vous aura prévenu !



## Bienfaits de la posture de la Pince

- Étire les épaules, assouplit la colonne vertébrale, soulage les lombaires : si vous avez une tendance aux maux de « reins » (lombaires), lumbagos ou à la sciatique – hors crises – vous tirerez grand bénéfice de la posture de la Pince pratiquée quotidiennement.
- Stimule le foie (hépatisme), le pancréas (diabète), les reins et la rate.
- Facilite la digestion ; des effets contre la constipation (paresse intestinale, troubles intestinaux) non négligeables.
- Accumule l'énergie au niveau de l'abdomen, renforce les muscles abdominaux.
- Stimulant ovaires et utérus, la posture de la Pince aide à soulager les symptômes de la ménopause et l'inconfort menstruel.
- Stimule le système immunitaire et peut soulager de la sinusite.
- Combat l'insomnie en réduisant la fatigue ; aide à soulager stress, anxiété, dépression légère ; apaise les maux de tête.
- Peut également combattre les hémorroïdes.

- Sur le plan de l'esthétique, la posture de la Pince, exercice d'élongation et d'assouplissement, fera disparaître les bourrelets logés dans la région abdominale : amincit la taille, réduit les ventres proéminents...
- Sur le plan mental, donne recul et stabilité, aide à réduire l'impatience et à se familiariser avec l'immobilité.

### Contre-indications

Les contre-indications sont les mêmes que celles de la demi-Pince :

- Asthme
- Diarrhée
- Hernie discale

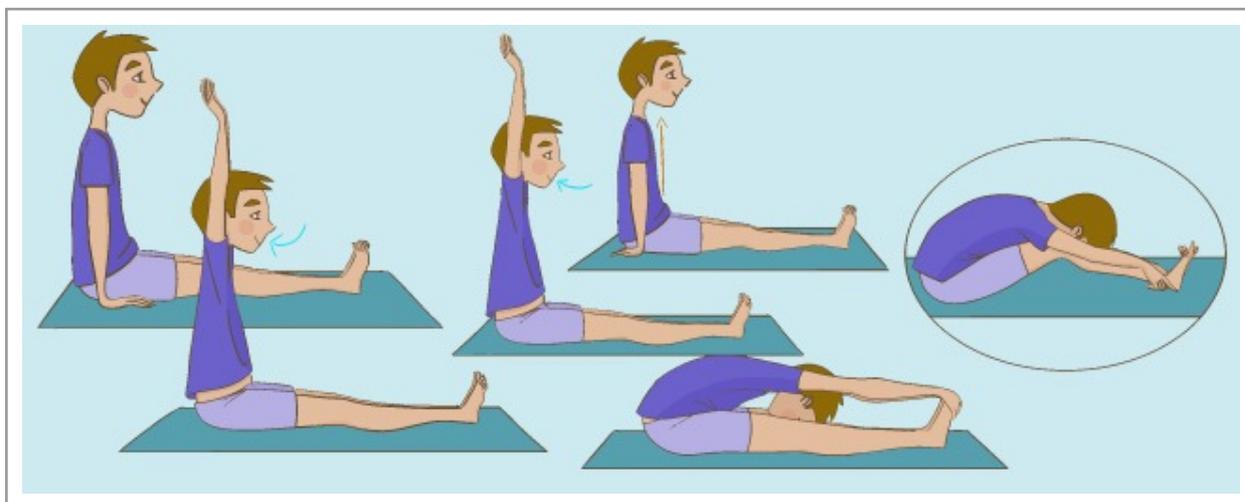
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

## 1. Préparez la posture de la Pince



### Le Bâton Dandāsana

Les postures du Bâton stimulent l'ensemble du corps et 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. En voici une variante bras en l'air, qui combine étirement et redressement. Dans cette posture, l'action « ancrante » du coccyx permet au reste de la colonne vertébrale de s'élever afin que vous restiez assis bien droit.

- Assis au sol, jambes jointes étirées devant vous, poussez les fesses sur le côté avec les mains de façon à être assis sur les ischions (os des fesses) et de répartir le poids également entre les fesses. Étirez la plante des pieds.
- Paumes à plat sur le sol à côté des hanches, les doigts vers l'avant, poussez sur les bras pour remonter la poitrine, menton sur le sternum (contraction de la gorge qui permet de gérer la prise d'air lors de l'inspir et l'expir), visage et yeux détendus.
- Continuez de redresser la cage thoracique mais ne cherchez pas à appuyer le bas de la colonne vertébrale dans le sol. Tirez le nombril vers celle-ci pour allonger le torse.
- Contractez les muscles du devant des cuisses (quadriceps) en les tirant vers l'aîne. Appuyez les cuisses contre le sol, tout en tirant la taille vers le haut pour contrer la pression dans les cuisses vers le bas.

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

- Inspirez profondément en ouvrant la cage thoracique et en étirant les deux bras à la verticale au-dessus de la tête. Le menton se met parallèle au sol, permettant l'allongement de la nuque. Concentrez-vous sur l'étirement avant et latéral de la cage thoracique, ainsi que celui du dos.
- Laissez l'expiration se faire. Observez le souffle. Le diaphragme est complètement détendu, sans s'affaisser.

**Conseil** : *concentrez-vous sur la tête, le cou et les fesses, qui doivent être alignés.*

- Respirez avec calme et conscience en faisant remonter l'air le plus haut possible dans la cage thoracique. Maintenez dans la mesure de vos possibilités (20-30 secondes).

### Exercice préparatoire pour assouplir le dos

Cet entraînement facilite la réalisation de la posture de la Pince. Vous pourrez, grâce à lui, régler l'étirement du dos et l'amener à un assouplissement graduel.

- Assis, les jambes tendues devant vous, mains au sol à côté des fesses, doigts dirigés vers l'arrière, recherchez l'assise sur les ischions (os des fesses) en redressant bien le torse. Inspirez.
- Pendant l'expiration, rentrez le ventre, levez les bras et fléchissez vers l'avant à partir des articulations de la hanche.
- Le buste se rapproche des jambes, le front va (ou non !) toucher les genoux.
- Coiffez les orteils avec les mains serrées.
- Tendez les pieds vers l'avant, les mollets restant collés au sol.

**Conseil** : *ne forcez jamais la traction des bras.*

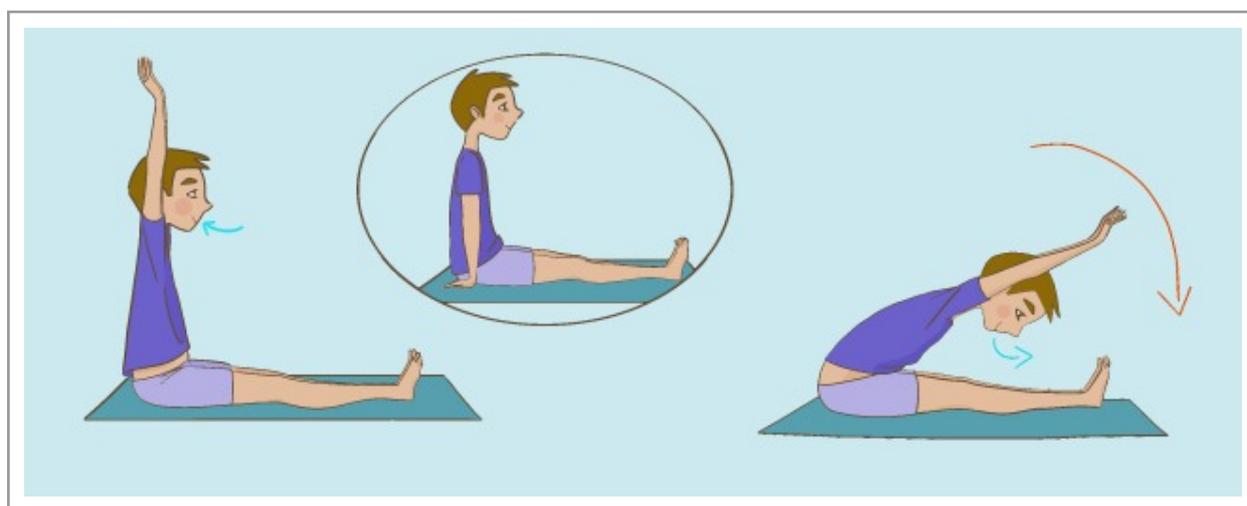
### Exercice préparatoire pour garder les jambes au sol

Normalement, vous devez garder les jambes bien à plat sur le sol. Mais si vous en éprouvez des difficultés, il est toléré – et uniquement à titre préparatoire de la posture de la Pince – que vous remontiez un peu les genoux.

- Torse collé sur les cuisses, jambes fléchies, mains aux chevilles, tendez les jambes en gardant la poitrine sur les cuisses ; la tête est relaxée mais non pendante.
- Arrêtez dès que le torse n'est plus en contact avec les cuisses ou que la position devient insupportable.
- Faites ceci tous les jours en allongeant chaque fois un peu plus les jambes pendant quelques secondes, sans toutefois outrepasser vos limites !
- Au bout d'un temps, plus ou moins long selon la souplesse du bas de votre dos, vous pourrez réaliser la « véritable » posture de la Pince.

Rappelons que cette façon de faire doit être transitoire : il est incorrect de pratiquer cette posture en remontant les genoux.

## 2. Placez la posture de la Pince



Couché sur le sol dos à terre, bras étendus doucement dans le prolongement du corps, jambes bien droites, parallèles, talons tendus sur le sol.

- À l'inspir, relevez le buste très lentement en vous aidant des bras, pointés vers le Ciel (paumes face à face ou non, ils vous servent de contrepoids) sans soulever les talons.

**Variante départ assis** : jambes tendues devant vous, mains au sol à côté des fesses, doigts dirigés vers l'arrière.

- Recherchez l'assise sur les ischions et redressez le dos au mieux.
- Après l'inspir, retenez bien votre souffle.
- À l'expir, rentrez le ventre, fléchissez vers l'avant à partir des articulations de la hanche et non de la taille, sans vous arrêter – sans à-coups –, en tirant sur les bras vers l'avant coudes écartés pour les amener au sol.
- Le buste se rapproche des jambes, le front va toucher – ou du moins approcher – les genoux.

**Conseil : comme pour la demi-Pince, c'est le bas du dos qui travaille : le ventre va vers les cuisses, le cœur est projeté vers les pieds.**

- Voyez à l'étape 5, les variantes pour le placement des mains sur les pieds. Si vous éprouvez quelques difficultés à accrocher la plante des pieds, saisissez les chevilles ou les bas des jambes.
- Gardez les poumons vides pendant quelques secondes en maintenant la contraction de l'abdomen, puis relâchez les muscles abdominaux en inspirant lentement mais à fond.
- Demeurez ainsi pendant plusieurs respirations : cette position, que vous vous habituerez à conserver de plus en plus longtemps, constitue « la pince »

**Conseil : veillez spécialement au lié du mouvement et à la décontraction des muscles lors de cette phase statique, durant laquelle votre attention restera portée sur le bas du dos.**

## 4. Respirez dans la posture de la Pince

La posture de la Pince permet de respirer plus dans l'énergie – grâce aux contractions, comme celle du ventre – que dans le pneumatique : la position en pince, comprimant ventre et cage thoracique, réduit quelque peu les mouvements physiques respiratoires. Elle change donc la qualité et la puissance de l'énergie, c'est une aide précieuse au Prânayâma.

- Entraînez-vous à maintenir la posture de plus en plus longtemps (jusqu'à 3 minutes) et à vaincre, petit à petit, la gêne respiratoire causée par le blocage du diaphragme.
- Respirez calmement dans le haut du thorax quand vous serez à l'aise avec ce type de flexion.
- Vous pouvez adopter le rythme respiratoire suivant : inspir 3 / rétention 12 / expir 6.
- Puis augmentez les temps en veillant à ce que l'expir soit toujours double de l'inspir.

### Plus loin dans la posture

La respiration peut aider à aller plus loin dans la posture de la Pince, grâce à l'expiration. En effet, l'inspiration permet d'emmagasiner de l'énergie, qui est restituée par l'expiration. Plus cette dernière est longue par rapport à l'inspiration, plus elle aide à doser et à canaliser l'énergie en vue d'un effort, pour le rendre à la fois moins fatigant et plus efficace.

- En position de « Pince », adoptez une respiration, sans rétention, où l'expiration est double de l'inspiration. Inspirez lentement et profondément.
- Prenez votre temps et tout le temps de l'expiration pour vous allonger un peu plus dans la posture. Allez jusqu'au bout de l'expir.

**Conseils : conservez un rythme ralenti, c'est l'une des conditions essentielles de la réussite de la posture de la Pince. Respirez par le nez.**

- Inspirez profondément, sans bouger.
- Puis expirez lentement et à fond, en continuant de profiter de cette phase respiratoire pour vous étirer encore plus.
- Et ainsi de suite, pendant 2 ou 3 respirations (inspir / expir)

**Conseil** : pendant tout le long de cet exercice, et plus que jamais, ne cessez pas de porter votre attention sur le bas du dos, puisque c'est celui-ci qui est le plus sollicité.

## 6. Sortez de la posture de la Pince et détente



### Sortez de la posture

Plus longtemps vous restez dans la posture de la Pince, plus lentement vous devez vous redresser.

- Inspirez en commençant par redresser la tête seule, en douceur.
- Tenez le souffle quelques secondes. Expirez sans rien bouger.
- Inspirez en continuant de redresser le torse, dos droit, bras au-dessus de la tête, comme pour l'aller : à partir de la charnière des hanches et toujours avec la même lenteur.

**Conseil** : gardez le buste droit, tête dans son prolongement : n'arrondissez pas le dos mais ne creusez pas non plus exagérément les reins (lombaires) en vous relevant pour passer de la position étendue à la position assise.

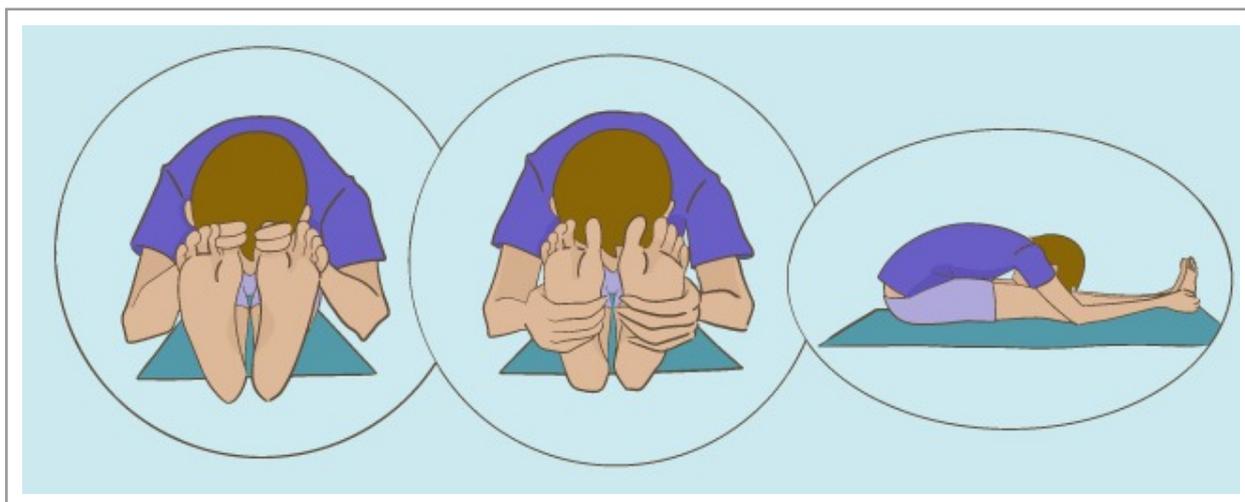
- Une fois le tronc revenu à la verticale, gardez les bras bien étirés vers le haut.
- Puis expirez en les abaissant et en reposant les mains au sol, doigts dirigés vers l'arrière, ou mains sur les cuisses, à votre convenance.

### Détente

Prenez encore quelques minutes pour observer ce qui se passe, soit en assise, jambes tendues, dos droit, comme ci-dessus, soit allongé, comme ci-dessous.

- Allongez-vous en douceur sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le ciel.
- Fermez les yeux et, avec une respiration calme, une expir plus longue que l'inspir pour évacuer les tensions, observez les manifestations corporelles.
- Faites ceci aussi longtemps que vous en ressentez le besoin ou jusqu'à ce que votre souffle ait repris son rythme habituel.

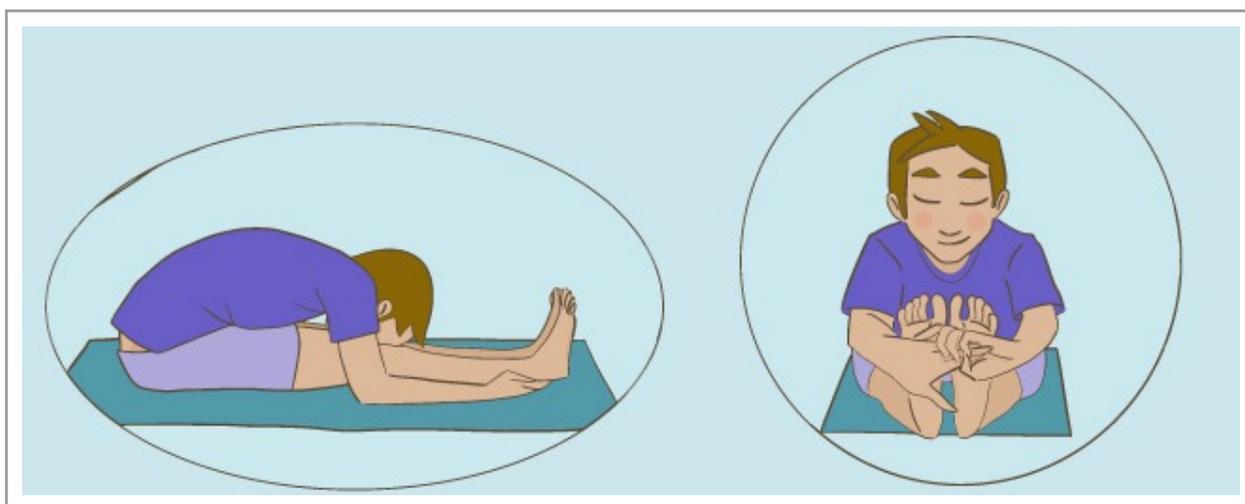
### 3. Variantes pour le placement des mains



Dans la posture de la Pince, il n'y a pas une, mais des positions des mains sur les pieds. En voici trois des plus habituelles :

- En saisissant les gros orteils avec index et majeur qui leur sont correspondants, vous créez un flux d'énergie – mudrâ.
- Certains accrochent les mains au milieu du pied, le pouce sur le dessus, les autres doigts sous la plante du pied au-dessus du talon.
- D'autres encore accrochent les mains au talon, le pouce sur le côté extérieur du pied, les autres doigts appliqués contre le dessous du pied, au niveau du talon.

### 5. Variantes de la posture de la Pince



#### Mains sous les chevilles

Cette variante de la posture de la Pince consiste à poser les jambes sur les avant-bras. Les chevilles s'emboîtent dans les mains posées sur le sol, paumes vers le haut.

La difficulté de cette variante réside dans le fait que son exécution devient plus malaisée si vous décollez les talons du tapis.

**Conseil :** *n'exagérez pas la durée de la posture – recommandation par ailleurs applicable à l'ensemble des postures du Yoga...*

### Variante avancée

- Amenez vos mains au-delà des pieds, en passant par leur côté extérieur.
- Les doigts d'une main attrapent ceux de l'autre main, les coudes sont en pleine extension.

**Variante :** *si ce n'est pas possible, utilisez une sangle autour de la plante des pieds, et tenez-la fermement.*

**Conseil :** *assurez-vous que les coudes sont droits, non pliés.*

- Lorsque vous êtes prêt à aller plus loin, sur une expir, étirez le torse en maintenant la tête levée.
- Le bas-ventre doit toucher les cuisses en premier, puis le ventre au niveau de l'estomac, puis les côtes, en dernier la tête.

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](#)
- [Marjârâsana : la posture du chat](#)
- [Sir-bakâsana : la posture du Clown](#)
- [Uttanâsana : la posture de la cigogne](#)



© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, Rue des Dames - 75017 Paris

**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](mailto:contact@finemedia.fr)