



## Équilibres accroupis et assis

### Équilibres en accroupi sur un pied <sup>1</sup>

*Essayez ces quelques postures !*

#### Accroupissement alternatif

**Attitude de repos et d'équilibre combinés**, vous allez vous asseoir sur un talon dressé.

Passez la jambe libre par-dessus le genou fléchi et appliquez la plante du pied à plat au sol, aussi près que possible du pied de soutien.

Réduisez ainsi au minimum votre surface d'appui. Posez la paume correspondante sur le genou en surplomb, l'avant-bras sur la cuisse.

Coiffez les mains et laissez tomber le coude libre vers le bas. Jetez l'ancre, c'est ce que l'on appelle **la chute dans la vallée**.

Décontractez les épaules, les coudes, les mains, les yeux, le visage.

Conservez l'équilibre durant un moment, en respirant très calmement.

*Inversez l'attitude.*



#### La Posture compensée

C'est une attitude qui, bien que n'étant tenue que sur un seul pied, offre **une impression d'équilibre parfait**, quand elle est appliquée dans les règles.

**Pas à pas** : accroupissez-vous sur un talon.

Coiffez le genou fléchi avec le creux poplité du genou opposé.

Le poids de la jambe en suspension va équilibrer celui du reste du corps, qui est tassé. Tenez les mains étendues vers l'avant, en boucliers protecteurs.

*Cette posture est bilatérale. On l'inverse au bout d'un moment.*

#### L'Oiseau (Kutkutâsana) <sup>2</sup>

Assis bien d'aplomb, avec la fesse correspondante sur un talon, avancez lentement et souplement la jambe libre.

Décontractez le talon qui est avancé.

Tendez les bras vers l'avant, mains pendantes.

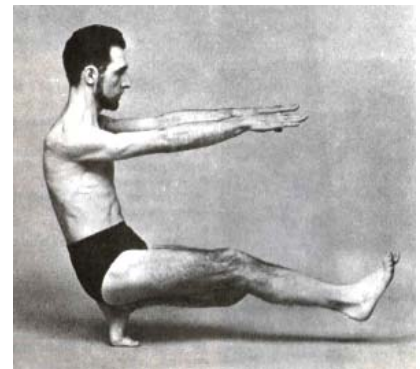
Menton dans la gorge, sans contrainte, colonne vertébrale détendue.

*Changez la disposition des jambes.*

**Respiration** : 3 - 2 - 5 - 2

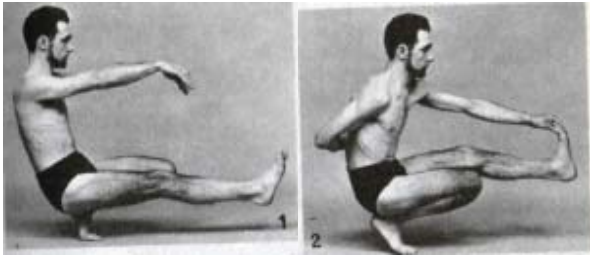
**Bienfaits**. Accroît la cambrure du pied qui supporte le poids du corps. Excellente détente corporelle en équilibre.

**Précaution**. On peut se léser les ménisques, prendre garde à la position du genou plié : **commencez à vous asseoir sur les deux talons avant d'engager la posture finale.**



<sup>1</sup> *Guide Marabout du Yoga*, Julien Tondriau-Joseph Devondel (1968) – *Yoga*, Joseph Devondel (1982)

<sup>2</sup> Voir la série 3-1 debout... le Squat en musculation : le **'Pistol-Squat'**



### Variantes avancées

1 Jambe en élévation

2 Une main accroche la hanche, en embrassant le dos.  
L'autre saisit le pied de la jambe tendue



3 Assis sur un talon, les 2 genoux au sol, cou d'un des pieds posé sur la cuisse opposée : **3 points de contact au sol**

4 Le même, mais en soulevant le genou d'appui : **2 points de contact au sol**

5 Le même encore, avec les 2 genoux soulevés : **1 seul point de contact au sol**

### Autres exercices <sup>3</sup>



### La Marche en Canard

On marche accroupi en essayant de rester bien en bas.

5 pas en avant, 5 pas en arrière pendant 1 minute.

Ce sont surtout les pas arrière qui font *brûler* les cuisses :-)

### Option

**Attention !** C'est un exercice plus difficile qu'il n'y paraît, aussi, peut-on passer à la version plus facile (un peu moins basse, 2.) quand il devient insupportable.

### Bienfaits

- Assouplissement de toutes les articulations des membres inférieurs : hanches, genoux, chevilles, orteils \*
- Accroissement de l'équilibre \*
- Amincissement des cuisses – *Fait perdre des calories !*



<sup>3</sup> ... par Élise (4 octobre 2012). Ces exercices font partie d'une série d'entraînement : séance "Animaux", destinée à *brûler* des calories...

\* Voir la série 3-1 des debout-saluts : **la Posture puissante -la Chaise** et la série 11-1 : mouvements en dynamique...



### Les Sauts de Grenouille

Accroupi, on se déplace en sautant.

5 sauts en avant, 5 sauts en arrière pendant 1 minute.

Ce sont surtout les sauts arrière qui sont plus difficiles !

**Testez-vous !<sup>4</sup>**

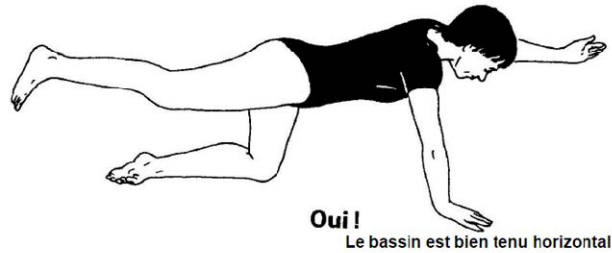


### Contrôler son bassin

Sans creuser les reins ni le cou, levez jambe et bras opposés, en restant en dessous de l'horizontale.

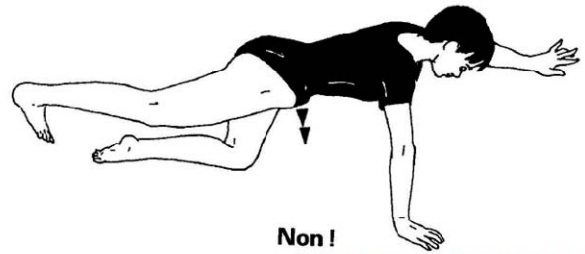
Il s'agit de garder le bassin bien horizontal en tendant jambe et bras opposés dans l'axe.

**Si vous ne contrôlez pas votre dos en position quadrupédique, il est à parier que, debout, c'est pire !**



**Oui !**

Le bassin est bien tenu horizontal



**Non !**

La hanche bascule, donc le dos tourne



### Équilibres assis<sup>5</sup>

**Les postures d'équilibre en assise nous invitent à un voyage au cœur de nous-mêmes.** Elles contribuent à développer des qualités qui enrichissent notre nature profonde et affinent notre pratique du Yoga...



... Des postures classiques, comme les 3 photographiées ci-dessus [mais aussi] d'autres postures plus simples, qui permettent de développer les mêmes qualités dont je parle plus haut.

Je pense que tout un chacun, indépendamment de son potentiel physique, peut bénéficier de l'essentiel du Yoga, qui va bien au-delà de la forme classique et rigoureuse de la posture.

Ces âsanas déploient tous leurs effets lorsqu'elles sont tenues sur la durée, en induisant une grande qualité d'attention. Ainsi, **un certain souffle, une concentration visuelle, des Bandhas ou des Mudras** peuvent y contribuer.

*L'équilibre arrête le temps sur l'instant.  
Il déploie la conscience et l'espace intérieur,  
dans un présent sans cesse renouvelé...*

<sup>4</sup> *Le Geste qui soigne* de Gilles Orgeret, Masseur-Kinésithérapeute (Éd. Dangles, février 1997)

<sup>5</sup> Publié par Michèle (sous *Yoga, Âsana (postures)*) – extraits



## Posture Kundalini-Lotus

**! Synonymes rencontrés : Bâton en équilibre (Dandâsana)** <sup>6</sup> – l'Éclair

Voici une posture un peu exigeante : le dos doit rester droit, sinon l'équilibre est rompu...  
À vous d'en faire l'expérience !

### Pas à pas

**En position de départ**, nous sommes assis, dos droit.

- Nous accrochons les gros orteils.
- Nous trouvons notre équilibre sur les fessiers et,
- dans la mesure des possibilités de notre musculature postérieure, nous déplions les jambes.

*Peut-être arrivons-nous à les tendre...*

- Puis nous pratiquons **une respiration abdominale** ou...

**Option avancée : une respiration du Feu (Bhastrika)**, si nous la connaissons.

Nous tenons la posture durant deux minutes.



*Bonne pratique ! Huguette*

**Retour.** Lorsque le temps est écoulé, fléchissons les jambes, ramenons les pieds au sol, dans le contrôle total du mouvement.

*Nous nous plaçons dans une assise confortable et nous ressentons les effets de la posture.*

### Variante <sup>7</sup>

*Assis, jambes étendues, bras étendus et parallèles aux jambes.*

#### **Dynamique Aller**

- Basculer légèrement le corps vers l'arrière en soulevant les pieds à environ 30 cm du sol.
- Les jambes et les bras restent tendus et parallèles. Les pieds sont pointés.

#### **Statique**

- Garder la **concentration sur l'équilibre et la contraction des muscles abdominaux.**
- **Respirer en profondeur.**

*Défaire la posture.*

### Bienfaits

**Cette posture travaille l'équilibre de l'individu et accroît la concentration.**

- Elle amène la conscience de la colonne droite.
- Elle développe et renforce la musculature postérieure (cuisses) et étire le nerf sciatique.
- Elle renforce les muscles abdominaux.
- Elle stimule le système cardio-vasculaire et donne de l'énergie au corps.

<sup>6</sup> Voir la série 9-3 : **des bâtons des planches des tables**

<sup>7</sup> *Notes de cours Niveau II*, préparé par Christian Beaulieu (novembre 2005)

## Variantes



avec les jambes jointes



Meru-Danda



## La Barque

*Paripurna-navâsana*

**! Synonymes rencontrés :** le Bateau, la Foudre <sup>8</sup>

**Attention !** à ne pas confondre avec une posture sur le ventre appelée aussi *Barque* ou *Bateau –Naukâsana*  
Ni avec la posture assise du *Diamant* qui partage le même synonyme de 'Foudre'



jambes tenues



paumes vers le bas

### Pas à pas

*Partir allongé*

En inspirant, lever jambes et bras parallèles.

**Le corps doit être à 90 degrés avec fermeté**

### Bienfaits

- Fortifie la région lombaire.
- Stimule l'élimination des déchets surtout l'urine.

- Régularise les fonctions digestives, surtout de l'estomac.
- Décongestionne les organes du petit bassin : ovaires, prostate.
- Évite le ballonnement abdominal.

<sup>8</sup> Jonque, Voilier, Avion... voir la série 6-1 des **cambrures** : des Bateaux, des Barques... - **Foudre** : voir la série 1 des assises





Barque mains jointes

### Une autre version de la Barque <sup>9</sup>

La Barque fait partie de la famille des **postures de renfort**.

*Départ allongé.*

Levez progressivement la tête.

**Plaquez bien les lombaires au sol.**

Ceci est important, car cela évite de les fatiguer inutilement.

Levez la jambe D à 45 ° et posez la main G au niveau du genou D, tout en maintenant la tête levée.

**Option** : si vous en ressentez le besoin, vous pouvez poser bras et tête au sol pour un moment de détente.

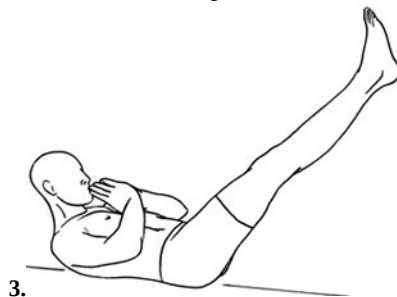
Puis reprenez la posture.

Maintenez une respiration paisible et régulière.



*Lorsque vous serez à l'aise dans cette variante,*

1. vous pourrez placer la posture avec les deux jambes en même temps, les bras et les mains sur le sol
2. puis les mains sur les cuisses
3. puis les mains en salut indien sur la poitrine.



**Conseil. Attention à la position des jambes** : en principe les talons se placent à 20 ou 30 centimètres du sol à la condition de pouvoir maintenir la zone lombaire sur le sol. Commencez avec les jambes suffisamment hautes et avec l'entraînement la tonicité des abdominaux va se renforcer, vous pourrez alors corriger progressivement la position des jambes sans risquer de créer des tensions ou des douleurs sur le bas du dos.

### **Arrêter / Tenir la Posture**

Même si vous êtes à l'aise, commencez par placer l'élévation d'une jambe et d'un bras, cela permet de bien préparer les muscles pour la posture finale.

Placez une bonne dizaine de respirations de chaque côté (élévation droite puis gauche).

Faites l'effort de **contrôler le souffle, respirez le plus normalement possible pendant la posture.**

**Pour la posture finale, placez 10-15 respirations**

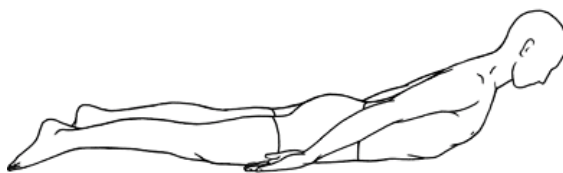
<sup>9</sup> Jean-Louis et Francis Gianfermi (Association Sankara)

### Conseils

- **N'oubliez pas de bien plaquer les lombaires sur le sol et toujours le contrôle de la respiration le plus normalement possible.** Pendant la contraction musculaire le ou les muscles ont besoin d'oxygène, autrement ils cyanosent et vous êtes obligé de lâcher.
- C'est grâce à **un entraînement progressif et régulier** que vous aurez de bon résultat et vous éviterez les tensions voire les douleurs du bas du dos. **Plus la sangle abdominale sera renforcée, moins le bas du dos se fatiguera et les organes seront bien maintenus.**

### **Pour stopper la posture**

Après la posture de la Barque, placez **la posture du Serpent**<sup>10</sup> comme contre-posture.



### Bienfaits de cet enchaînement

- **Sur le squelette.** Bien trop souvent la cambrure lombaire est au-delà de la normale et ne répartit pas correctement le poids du corps sur les disques intervertébraux. En travaillant cette posture régulièrement vous soulagerez la zone lombaire de nombreuses tensions.

**Les postures de renfort abdominal associées aux postures qui étirent l'avant des cuisses -ex : l'Arc- permettent de corriger la lordose lombaire.**

- **Sur les muscles.** La Barque est très efficace pour **tonifier les abdominaux** (les grands droits). Lorsque le bas du dos est en cambrure, les muscles lombaires se raccourcissent et les abdominaux se relâchent.

Il est important pour l'équilibre et l'aplomb de la colonne vertébrale que les muscles de l'abdomen et du bas du dos soient suffisamment toniques et équilibrés.

- **Sur les organes.** Le ventre plat, un rêve ou un objectif esthétique pour beaucoup d'entre nous. Mais l'essentiel, même si l'esthétique fait beaucoup de bien moralement, c'est le bon fonctionnement des organes.

**Grâce à une bonne sangle abdominale les organes restent à leur place**, les pressions vers le bas-ventre sont moins importantes. Beaucoup de problèmes liés à un mauvais fonctionnement des intestins et de la vessie sont évités et la vitalité, le dynamisme, augmentent.

### Précautions générales

#### **Ne pas pratiquer...**

- Après un effort intense
- Pendant la digestion, après les repas
- Problèmes récents du bas du dos et de la sangle abdominale.

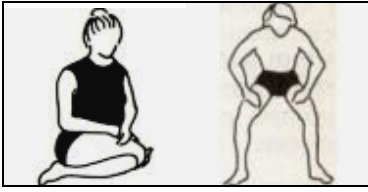
### Contre-indications générales

**Pour tout problème chronique des organes de l'abdomen, n'hésitez pas à prendre conseils auprès d'un spécialiste.**

- En cas de hernie (discale lombaire et abdominale)
- Hémorroïdes
- Grossesse

---

<sup>10</sup> Voir la série 6-1 des cambrures



## Le Canotage <sup>11 12</sup>

*Nauka-sanchalana*

Cet exercice fait partie d'un ensemble d'âsanas –Shakti-Bandhas– destinées à débloquer la circulation de l'énergie et à la concentrer <sup>13</sup>.

### Pas à pas

**Position de base :** *assis, jambes étendues et unies.*

- Inspirez profondément en levant les bras devant, à hauteur des épaules.
- Fermez les poings, comme si vous teniez une rame dans chaque main.
- Puis inspirez et penchez le corps en arrière, en gardant les jambes bien tendues et unies.
- Expirez et fléchissez en avant.
- Faites de grands mouvements de canotage, en fléchissant vers l'avant puis vers l'arrière.



*Faites une dizaine de cycles.*

**Puis inversez le mouvement :** faites un mouvement qui permet de *reculer*, 10 cycles également.

### Bienfaits

- Grand massage de toute la zone abdominale, aussi bien pour les muscles que pour les organes internes.
- Améliore la force et la résistance des abdominaux.



<sup>11</sup> *Cahier des Pratiques*, Ana Eduardo, 2011 (École de Yoga traditionnel - [www.espace-shivanataraja-yoga.fr](http://www.espace-shivanataraja-yoga.fr))

<sup>12</sup> Voir la série 6-1 des cambres-Cobra : **Barque sur les fesses** *Paripurna-navâsana*

<sup>13</sup> Voir les séries 3-1 debout-saluts : **posture de Salutation** et 11-1 **dynamique-Bandha-Kriya**



### **Une variante... pour calmer sa colère** <sup>14</sup>

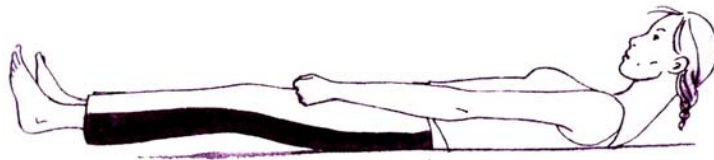
*Que faire quand on est en proie à la colère ?*

Nos humeurs nous entraînent parfois trop loin. Nous sommes prêts à exploser. *Que faire pour l'éviter ?* Car nous le savons bien, exprimer ce que nous ressentons est nécessaire pour notre équilibre, mais exploser ne sert à rien... Cela agit comme un véritable raz de marée qui nous emporte et détruit tout sur son passage...

Optez pour cette posture **bénéfique pour la détente musculaire et nerveuse.**

*Allongez-vous sur le dos, les jambes étendues et parallèles, les bras le long du corps.  
Puis effectuez l'un des deux mouvements suivants.*

#### **Mouvement simple**



Au cours d'une inspiration, redressez en avant votre tête et tendez les bras de façon qu'ils soient parallèles au sol, sans contracter les épaules et le cou.

Puis contractez entièrement toutes les parties de votre corps, de la tête aux pieds.

**Relâchez tout d'un coup en expirant par la bouche et en reposant votre tête sur le sol.**

#### **Mouvement plus difficile**



Au cours d'une inspiration, décollez la tête, les épaules, en appui sur les lombaires, les fessiers et tendez les bras, de façon qu'ils soient parallèles au sol, les mains au niveau des genoux, sans contracter les épaules et le cou.

Puis mettez votre corps en tension complète des pieds à la tête : poings serrés, visage grimaçant, jambes tendues légèrement décollées du sol, pieds *flex* et orteils contractés, en veillant à ce que le poids du corps repose sur les fesses, les lombaires et le dos.

**Expirez par la bouche d'un coup, en laissant retomber votre corps sur le sol.**

*À faire entre 3 et 5 fois.*

---

<sup>14</sup> 10 Minutes pour Soi, Françoise Réveillet (août 2006) – Dessins de Claire Dupoizat