



Janu-sirsâsana : la demi-Pince assise

■ ■ ■ Débutant

Introduction

Appelée également posture de la Tête au Genou (Janu-sirsâsana), comme d'autres différentes, la posture de la demi-Pince ou demi-Étirement de l'Ouest, Ardha-pashimottanâsana (ardha : demi ; pashima : ouest, arrière du corps, dos ; uttana : étirement intense) est une bonne préparation à la posture de la Pince assise – logiquement appelée Pashimottanâsana. Mais c'est également une posture à part entière qui nous fait explorer les Bandhâ ou contractions, et nous permet de nous concentrer dans les Prânayâma, ou contrôles du souffle.



Bienfaits de la posture de la demi-Pince (Janu-sirsâsana)

- Soulage les lombaires.
- Stimule le foie, la rate et les reins.
- Facilite la digestion.
- Accumule l'énergie au niveau de l'abdomen.
- Peut combattre l'insomnie ou soulager la sinusite.

Contre-indications

- Asthme
- Diarrhée
- Hernie discale

En cas de sciatique, procédez doucement et soyez à l'écoute de la réaction de votre corps ; stoppez à la moindre douleur.

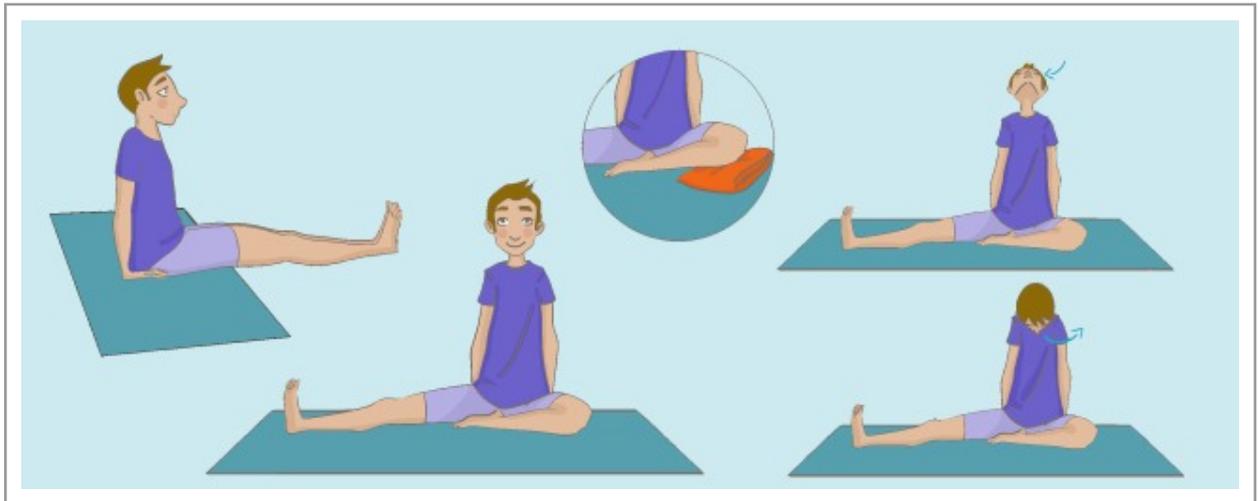
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

1. Préparez la posture de la demi-Pince

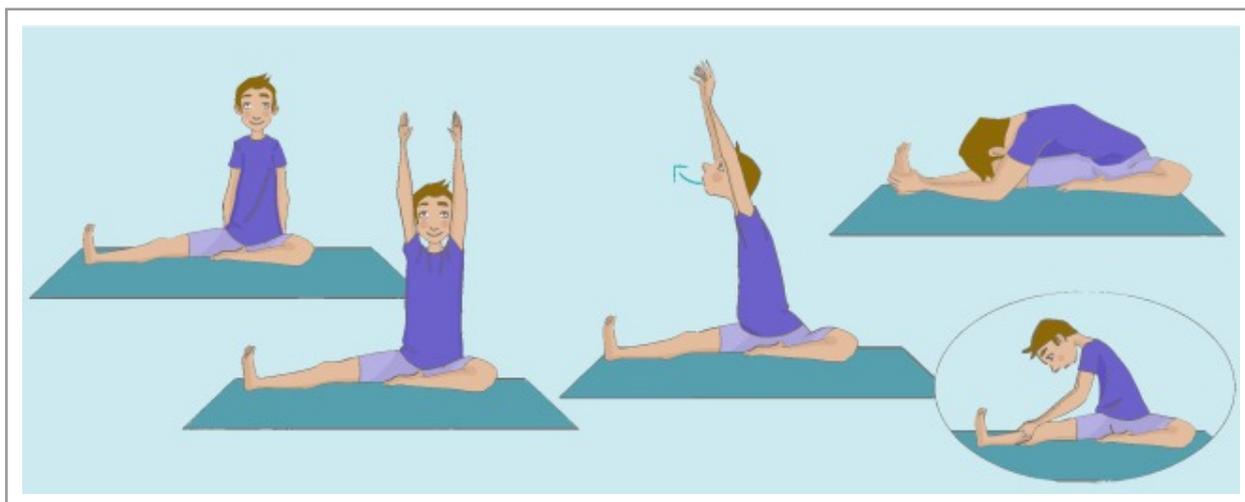


Assis jambes tendues et pieds joints, appuyez de manière homogène sur le sol avec les fessiers. Allongez la jambe droite, repliez la gauche vers l'intérieur, plante du pied contre la face interne de la cuisse de la jambe opposée : vous êtes assis dans la posture de l'Élève.

Variante : normalement, le genou plié doit toucher le sol mais si vous en éprouvez de la difficulté, placez un coussin sous le genou de la jambe repliée. Par la suite, en appuyant fermement mais sans brusquerie sur ce genou à chaque prise de la posture de l'Élève, et en réduisant progressivement l'épaisseur du coussin, vous devriez parvenir à lui faire toucher le sol, petit à petit. Mais n'en faites pas une obsession !

- Portez les mains vers l'arrière du buste et laissez-les ainsi pendant toute la durée de l'échauffement.
- Inspirez en vous penchant vers l'arrière.
- Retenez l'air dans cette attitude, sans bouger.
- Puis expirez en vous penchant vers l'avant.
- Faites ainsi deux ou trois fois.
- Puis reprenez l'échauffement en changeant de jambe, pour la même durée.

2. Placez la posture de Janu-sirsâsana



- Prenez la posture de l'Élève, la jambe droite allongée.
- Inspirez, levez les bras, grandissez-vous.
- Retenez la respiration.
- Expirez en vous inclinant vers l'avant, mais pas n'importe comment : basculez en bloc tout le tronc en levant le menton le plus haut possible et en creusant les « reins » (lombaires) : en procédant ainsi, le bassin suit.

Vous devez sentir le travail intense dans l'articulation des hanches, dans les muscles des cuisses (surtout vers l'arrière) et dans le bas du dos sur lequel vous focaliserez votre attention pendant toute la tenue de la posture de la demi-Pince.

- Les bras toujours étendus de chaque côté des oreilles, continuant d'attirer le tronc vers l'avant le plus loin possible, attrapez le pied de la jambe tendue : les doigts accrochent les talons vers l'extérieur.
- Vous pouvez faire et garder, tant que vous êtes dans la posture de la demi-Pince, Mulabandha, la contraction du périnée.

Variante : si vous ne la maîtrisez pas bien, vous pouvez contracter les muscles de l'anus, qui est un Bandhà également (Ashvini-mudrâ, le geste de la Jument), plus facile à réaliser et qui vous mènera petit à petit à Mulabandha.

- Restez un moment, le temps du confort, en plongeant plus avant dans la posture à chaque expir mais sans forcer. Pensez que votre cœur veut se projeter vers vos pieds, ce qui entretient un léger creusement des « reins » donc la mobilité du bassin vers l'avant.

Remarque : le temps du confort signifie « tant que vous êtes bien ». Ce confort varie considérablement d'un individu à l'autre, selon l'âge, l'état de santé, le niveau de pratique, la motivation...

- Dans la posture finale, le front doit finir par se poser sur le genou.
- Ne cessez pas de garder l'attention sur le bas du dos et décontractez bien les épaules.

Variante plus douce : si vous avez le dos ou les hanches raides, ne descendez pas le buste autant. Attrapez le pied comme vous pouvez, à défaut la cheville, voire la jambe. Baissez légèrement la tête. Gardez la position ainsi, en n'oubliant pas de garder votre attention sur le bas du dos et les épaules souples.

- Cette posture étant bilatérale, reprenez l'exercice avec la jambe gauche allongée, après quelques secondes de repos en assise jambes tendues.

Remarque : comme dans toute posture bilatérale, il est de règle de commencer à droite. Le côté droit est symboliquement celui de l'action, de la mise en route.

3. Respirez en demi-Pince

La posture de la demi-Pince produit à peu près les mêmes effets que la respiration alternée, Nadi-shodhdhana, avec en prime une participation du corps.

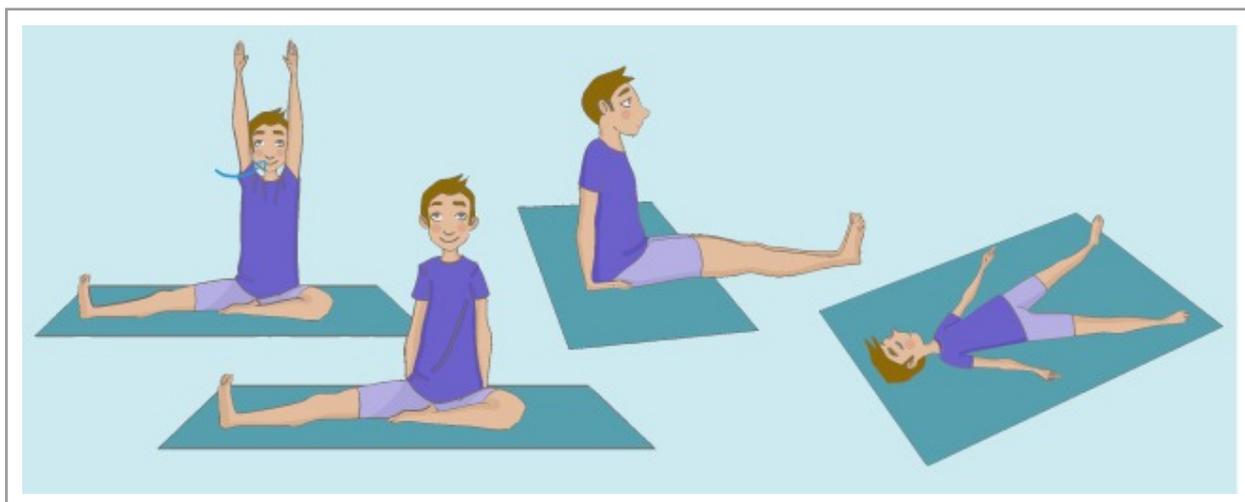
- Une fois installé dans la posture de la demi-Pince, vous pouvez, pour commencer, prendre le rythme respiratoire : inspir 3 / rétention 12 / expir 6.
- Puis, si vous êtes courageux : inspir 4 / rétention 16 / expir 8, voire plus...

Remarque : les chiffres indiquent un temps théorique ; il peut s'agir d'un compte mental, du tic-tac d'une horloge, d'un métronome, ou, moins fiable, des battements du cœur. Mais ce temps est toujours proportionnel ; vous remarquerez, par exemple, que les chiffres donnés pour l'expir sont doubles de ceux donnés pour l'inspir, ce qui signifie que l'expir est deux fois plus longue que l'inspir.

Conseil important : ne forcez JAMAIS et tenez-vous en à une progression très prudente. Si vous éprouvez le moindre étourdissement, arrêtez ce rythme respiratoire avec rétention et reprenez votre respiration naturelle.

- Quoi que vous choisissiez, respirez lentement et profondément au niveau du ventre.

5. Sortez de la posture de la demi-Pince et détente



Sortez de la posture de Janu-sirsâsana

- Sur une inspiration, redressez-vous, bras au-dessus de la tête, comme pour l'aller : à partir de la charnière des hanches et en douceur.

Conseil : *gardez le buste droit, tête dans son prolongement, n'arrondissez pas le dos.*

- Une fois le tronc à la verticale, étirez bien les bras vers le haut avant de les redescendre, sur une expir.
- Restez quelques instants assis, les deux jambes allongées devant vous, dos droit, mains sur les cuisses.

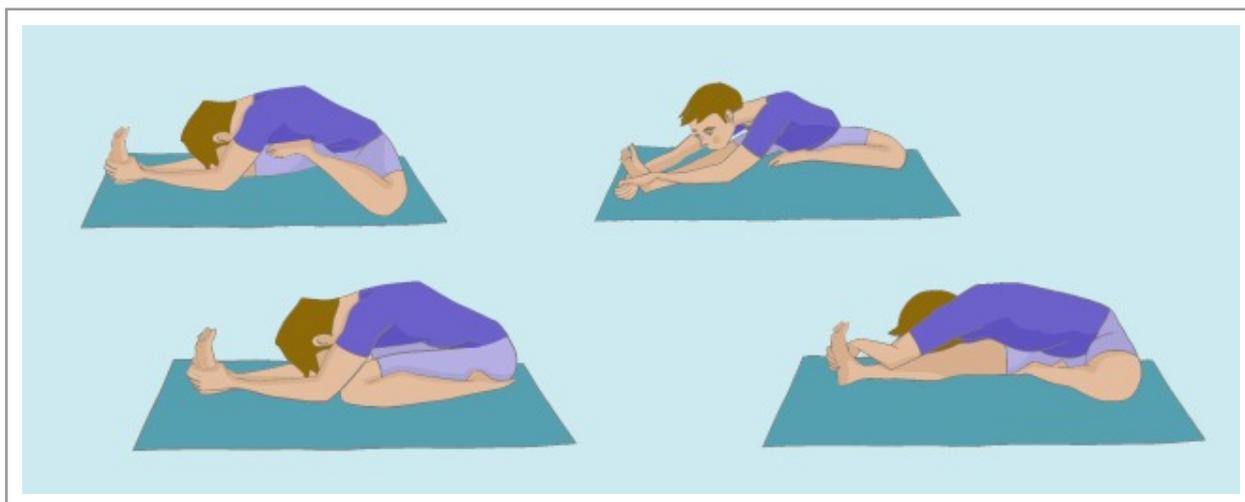
Détente

LA détente universelle – et accessible à tous – est sans nul doute Sarvangâsana, la posture du Cadavre, qui, parce que neutre, aide à diffuser l'énergie, générée par les exercices que vous venez d'accomplir, de manière égale dans tout votre organisme.

- Allongez-vous en douceur sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le ciel.
- Fermez les yeux et, avec une respiration calme et naturelle, observez les manifestations corporelles et votre souffle qui doit s'apaiser petit à petit.
- Pour parfaire cette détente, vous pouvez ensuite allonger l'expir par rapport à l'inspir (jusqu'à 2 fois plus longue), aussi longtemps que vous en ressentirez le besoin.

Remarque : *l'expiration est le moyen « aérien » qu'a le corps pour se débarrasser des toxines et défatiguer l'organisme.*

4. Variantes de la posture de la demi-Pince



Une fois installé dans l'une de ces variantes de la posture de la demi-Pince, vous effectuerez le même travail que ci-dessus.

Variantes pour les jambes

- Assis, une jambe allongée, l'autre repliée vers l'intérieur, pied sur la cuisse opposée : le demi-Lotus.
- Assis, une jambe allongée, l'autre repliée vers l'extérieur, pied en extension le long de la cuisse, en « demi-Héros ».

Dans les deux cas, le genou de la jambe repliée doit, en principe, toucher le sol.

Variante avancée

- Une fois complètement en flexion sur la jambe droite tendue, posez le menton sur le genou, la main gauche venant attraper le poignet droit, derrière la plante du pied.
- Inversement, avec la jambe gauche allongée, la main droite viendra attraper le poignet gauche.

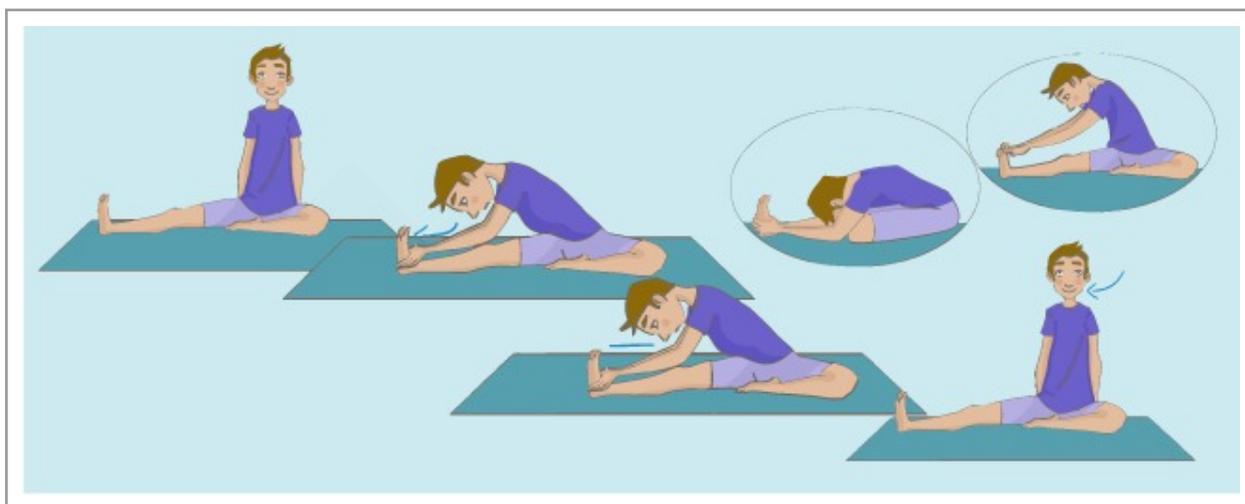
Variante de l'oreille au genou

- Inspirez tandis que vous levez les bras au-dessus de la tête en étirant la colonne vertébrale.
- Expirez en vous pliant vers l'avant à partir de la charnière des hanches (sacro-iliaque). Placez la poitrine aussi près que possible des genoux.
- Attrapez les orteils du pied tendu et penchez graduellement le corps vers l'avant en serrant les mains sur la plante du pied. Maintenez durant 5 respirations.
- Placez la main gauche sur la partie extérieure du pied droit ou de la cheville (le plus loin possible) et la main droite au sol derrière vous.
- Déportez légèrement le corps vers le côté droit en l'étirant, sans soulever la fesse gauche.
- Tournez la tête à droite : l'objectif ici est que l'oreille gauche touche le genou droit.

Conseil : tout le monde ne parvient pas à le faire la première fois ; toutefois, avec de la persévérance, sans entêtement, vous ferez des progrès !

- Respirez 5 fois et répétez la séquence avec l'autre jambe.

5. Variantes en Maha-mudrâ



Maha-mudrâ, le grand-Geste

La posture de la demi-Pince demande, pour qu'elle soit encore plus efficace, l'utilisation de Bandhâ, qui agissent comme autant de « barrages » retenant les énergies que vous voulez canaliser, par exemple lors des rétentions de l'air (poumons pleins).

Les Mudrâ, ce terme signifiant « geste », favorisent la tenue de ces barrages (en les « scellant »), par une attitude précise. La posture de la demi-Pince en fait partie et se nomme alors Maha-mudrâ, le grand-Geste (maha : grand), ou grand-Sceau.

En voici le principe de base, moins exigeant sur la flexion avant que la classique demi-Pince.

- Au départ de la posture de l'Élève, expirez en accrochant la cheville, ou le talon, à deux mains.
- Dirigez la tête, entre les bras, vers le genou, ou posez-la dessus si vous le pouvez.
- Restez à vide de souffle (après l'expiration) durant quelques instants.
- Redressez-vous en inspirant.
- Inversez la position des jambes et, bien sûr, reprenez la même chose de l'autre côté.

Maha-mudrâ, variante

Cette variante, plus méditative, permet d'exercer quelques cycles de Prânayâma, ou contrôle du souffle, dans une position confortable.

- Sur une expir, toujours à partir de la posture de l'Élève, agrippez les bords du pied avec l'index et le majeur, à la racine des orteils, bras tendus.

Variante : tenez le bout du pied de la jambe allongée, main droite sur main gauche, bras tendus.

- Sur une inspir, inclinez-vous vers l'avant, dos droit, en tirant fermement sur le pied, sans toutefois poser sur le genou la tête, qui reste dans l'alignement du buste. Expirez.
- Inspirez, imaginez l'énergie qui monte du pied, le long de la jambe.

- La rétention fait se diffuser l'énergie dans le corps, sur la « route des chakras ».

Variante avancée : pendant cette rétention, à poumons pleins, accentuez votre concentration sur le centre du ventre et surtout essayez de prendre conscience et de placer les Trois Contractions Tria-Bandhà (contraction du périnée, des abdominaux et de la gorge).

- Expirez, l'énergie repart le long des bras, vers le pied.
- Inspirez, imaginez l'énergie qui monte du pied, le long de la jambe... etc.

Après quelques respirations comme indiqué ci-dessus, passez à l'autre côté.

Puis recommencez autant de cycles que nécessaire, jusqu'à ce que vous sentiez votre souffle s'équilibrer à droite et à gauche.

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](#)



© 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