

Marjarâsana : la posture du chat

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

Introduction

Il existe de nombreuses postures associées à celle du Chat, telles que la Table, le Chien, le Tigre ou encore l'Enfant, dans des enchaînements pour étirer et assouplir la colonne vertébrale ou pour permettre d'en tester l'équilibre.

En sanskrit, plusieurs noms désignent le chat, les plus courants sont bidâla et mârjâra. C'est ce dernier qui est le plus souvent retenu pour la posture du Chat : Mârjârâsana.

Malgré le flou qui règne parfois dans le nom des postures, le symbolisme reste intéressant : mârjâra-kishora est le chaton ; Mârjâra-kishora-nyaya est une doctrine philosophique dans laquelle le croyant s'abandonne à Dieu comme le chaton transporté dans la gueule de sa mère. En s'imaginant chaton ainsi transporté, le pratiquant peut laisser tout le haut du corps se relâcher complètement à l'expiration.

Certes, les postures du Chat ne sont pas majeures mais leur intérêt n'est pas négligeable, surtout en regard de leurs bienfaits pour le dos.

Bienfaits

- Colonne vertébrale étirée.
- Pieds, genoux et mains solidement ancrés au sol.
- Amincissement et ventre plat.

Contre-indications et précautions

Aucune contre-indication, mais les personnes aux poignets fragiles ou aux épaules douloureuses pratiqueront Mârjârâsana et ses variantes avec modération et en appui sur les avant-bras.



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

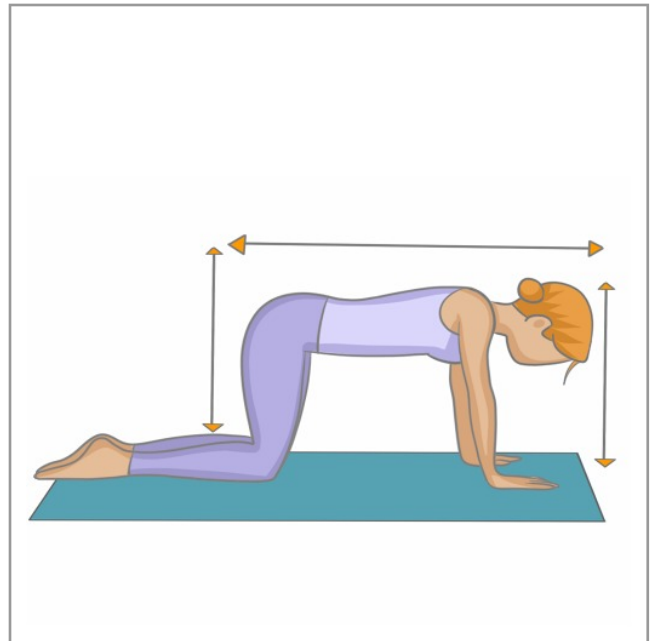
Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

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

1. Préparez la posture du Chat

La posture de la Table, la position à « 4 pattes », outre renforcer les cou, épaules, poignets, chevilles et corriger le dos et la colonne vertébrale, active et détend le corps : l'esprit est naturellement focalisé, favorisant une meilleure concentration.

- Mettez-vous à genoux, jambes légèrement écartées, pieds étirés orteils vers l'arrière.
- Penchez-vous vers l'avant et prenez appui sur les bras qui doivent rester verticaux, ainsi que les cuisses.
- Veillez à garder les épaules relâchées le plus possible.



© Finemedia

2. Placez la posture du Chat



© Finemedia

Le Chat est essentiellement une posture « en dynamique ». Celle de base, souvent appelée Chien et Chat - ce qui facilite l'explication du déroulement de l'enchaînement ! - se pratique comme suit.

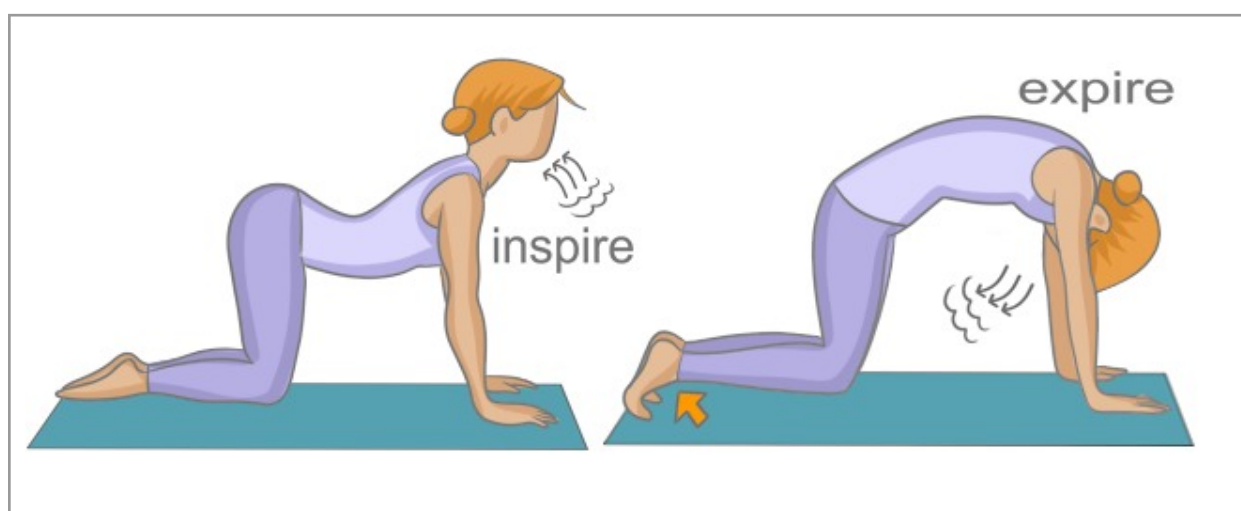
- De la position de la Table, à quatre pattes, amenez les genoux à la largeur des hanches et les mains sous les épaules.
- Allongez le dos, comme si votre tête, baissée, essayait de rejoindre le mur devant vous.
- Vous pratiquerez alternativement le Chien et le Chat en passant de l'un à l'autre.
 - Pour aller dans le Chien, inspirez et laissez le ventre descendre vers le sol en creusant le dos. Ouvrez la poitrine et reculez les épaules vers l'arrière.
 - Pour aller dans le Chat, expirez et arrondissez le dos. Poussez le dos vers le plafond et amenez le nombril en direction de la colonne vertébrale.
- Respirez profondément en allant d'une position à l'autre et faites de 5 à 15 répétitions.

Plus vous répétez ces mouvements, plus le dos et la colonne vertébrale s'échaufferont et se délieront.

Variante : les personnes aux poignets fragiles ou douloureux peuvent pratiquer *Mârjârâsana* : cette posture s'effectuera alors en appui sur les avant-bras et non sur les paumes des mains.

Remarque : toutes les postures du Chat se pratiquent lentement, avec une grande attention sur la précision du geste et sur la respiration et un détachement total vis-à-vis du résultat. Elles peuvent être pratiquées tous les jours autant que souhaité.

3. Respirez dans la posture du Chat



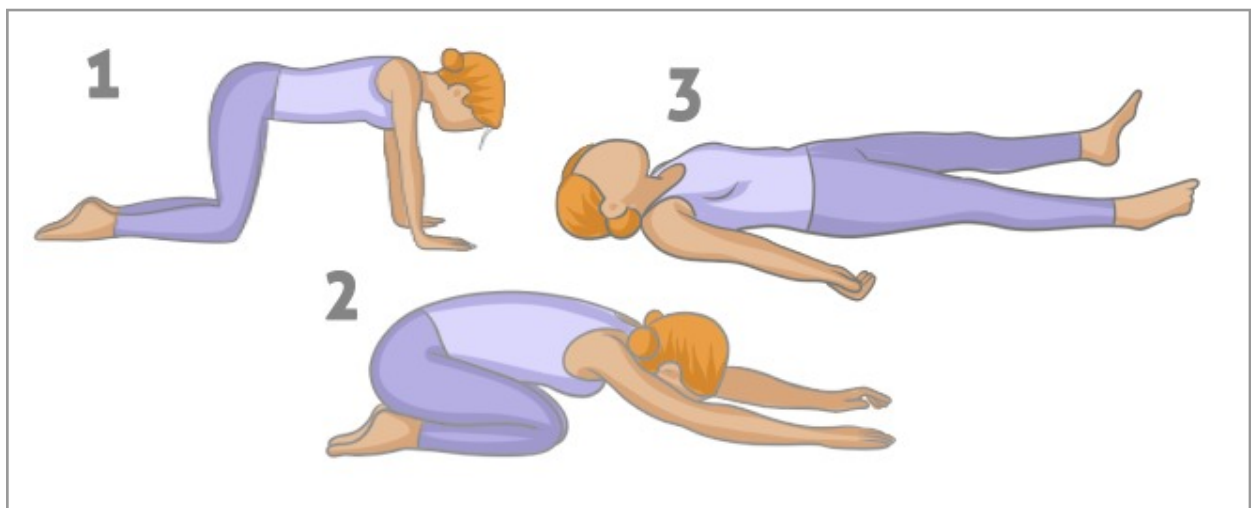
© Finemedia

Technique de respiration à part entière, la respiration Marjari crée dans la colonne vertébrale la force de l'ondulation que l'on peut observer chez les félins : avant leur départ, ceux-ci se mettent instinctivement dans cette respiration qui leur donne un essor exceptionnel vers la vitesse. Les vertus de cette respiration, qui agit également sur la rapidité de récupération, sont connues des sprinters et des nageurs.

- Placez-vous à 4 pattes, mains écartées de la largeur des épaules, genoux de la largeur du bassin.
- Regardez droit devant.
 - Phase 1 : inspirez par le nez en levant la tête et en creusant le dos autant que possible, les pointes des pieds à plat sur le sol.
 - Phase 2 : prenez appui sur la pointe des pieds. Soufflez par la bouche et inversez le mouvement en abaissant la tête entre les bras et en étirant la colonne vertébrale dans l'autre sens, en arrondissant le dos.
- Réalisez l'exercice en alternant les 2 phases, d'abord lentement, avec des respirations profondes, puis plus rapidement, en inspirant et en expirant uniquement par le nez.

Pratiquez cette respiration pendant 10 minutes au moins pour en sentir les bienfaits.

4. Sortez de la posture du Chat et détente



© Finemedia

- Pour sortir de toutes les postures du Chat et du Tigre, revenez d'abord dans celle de la Table.
- Puis placez-vous dans la position de l'Enfant Balâsana (les bras vers l'avant)
- Demeurez quelques instants totalement relâché, en respirant tranquillement.
- Vous pouvez ensuite vous détendre en Shavâsana (posture du Cadavre)

Variante : le Chat en équilibre



© Finemedia

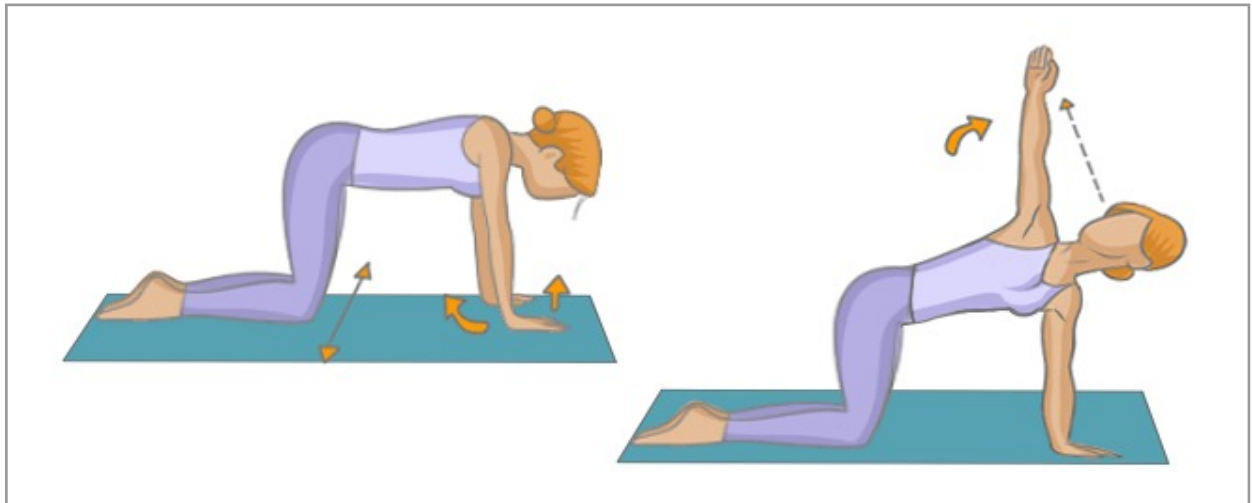
Le Chat en équilibre, ou la posture de l'Oie (Chakravâkâsana), permet de tester l'aplomb de la colonne vertébrale et la position du bassin, qui doit rester bien dans l'axe et parallèle au sol. C'est d'ailleurs dans ce but que l'exercice est proposé par les kinésithérapeutes à leurs patients.

Départ dans la posture de la Table.

- Sur l'inspiration levez la jambe gauche vers l'arrière.
- Expirez, avec une légère rotation interne de la cuisse qui vous permet de vous assurer que la jambe est bien placée dans le prolongement du tronc, le bassin bien parallèle au sol.
- Sur l'inspiration suivante levez le bras droit dans le prolongement du buste, la paume de main face au sol ou à la verticale.
- Essayez de maintenir la position quelques secondes en respirant calmement et sans crispation.
- Inspirez et, sur une expiration, abaissez les membres pour reprendre la posture de la Table.
- Répétez avec la jambe droite et le bras gauche pour la même durée de maintien de la posture.
- Pour sortir de la posture, prenez une inspiration puis abaissez les membres sur l'expiration pour revenir à « 4 pattes » dans la posture de la Table.

Une variante consiste à élever les bras et jambe du même côté (en suivant les mêmes modalités que ci-dessus). Cela rend plus difficile l'exercice qui devient un défi à l'équilibre !

Variante : le Chat en torsion



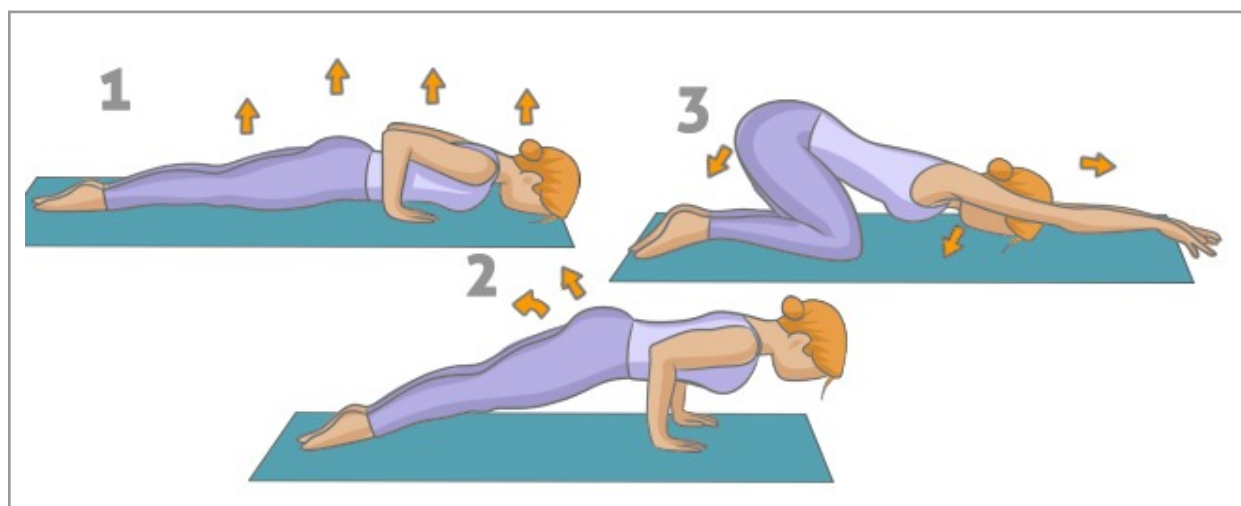
© Finemedia

Le Chat en torsion n'est pas classique et est rarement présenté. Cependant, cette posture permet un travail intéressant sur les épaules, le haut du dos, l'ouverture de la poitrine.

- À partir de la position à « 4 pattes », la Table, amenez la paume de la main droite à gauche directement sous le visage, posez la main gauche sur la main droite et placez les genoux de telle façon que leur écartement soit légèrement supérieur à celui du bassin.
- Sur l'expiration tournez le buste vers la gauche, élevez le bras gauche, suivez la main du regard.
- Inspirez tandis que vous alignez les 2 épaules sur une verticale, l'aisselle gauche bien ouverte.
- Expirez, redescendez le bras gauche, reposez la main à sa position de départ, dans la posture de la Table.
- Pratiquez l'exercice 3-5 fois de chaque côté.

Conseil : les débutants et les personnes aux épaules fragiles aborderont le Chat en torsion progressivement. Au début, vous ne marquerez pas de temps d'arrêt et passerez tout de suite à l'expiration pour reprendre la position de départ. Par la suite, vous pourrez tenir le Chat en torsion 3 à 5 respirations de chaque côté.

Le Chat et la Dévotion



© Finemedia

Une autre variante de la posture du Chat : l'enchaînement de l'Adepté (Sadhakâsana). Ce Chat est une posture d'étirement très importante qui mobilise en douceur toute la colonne vertébrale (évite les blocages de vertèbres, corrige les cyphoses ou dos voûtés) et assouplit les épaules. Elle stimule le système nerveux et efface la fatigue. Pratiquez-la régulièrement.

- Sur le ventre, le front au sol, posez les mains à plat sur le sol à la hauteur de la poitrine, coudes levés, les doigts sur l'alignement des épaules. Les jambes sont jointes.
- Concentrez-vous sur la colonne vertébrale. Respirez lentement.
- Après avoir vidé les poumons, inspirez très lentement tout en soulevant aussi lentement la tête, la poitrine, le ventre, puis le bassin et les cuisses (en serrant alors les muscles fessiers pour protéger la région lombaire)
- Tournez votre conscience vers la colonne vertébrale, des cervicales aux lombaires.

Remarque : la musculature du dos est d'abord sollicitée. Puis, pour soulever le ventre et les cuisses, les bras doivent entrer en action. La levée du tronc est la phase la plus difficile et une mauvaise position des mains peut fausser complètement la posture. Il est nécessaire de placer les mains au bon endroit -ni trop en avant, ni trop en arrière en position finale- sinon l'effort devient trop intense et vous êtes dans l'obligation de creuser alors fortement la région lombaire.

- Poumons pleins, repoussez doucement les fesses vers l'arrière (comme pour vous asseoir sur les talons) sans que les mains bougent de leur emplacement initial.
- Rapprochez le visage du sol (la nuque est dans le prolongement du dos)
- Restez ainsi en respirant profondément, tout en étirant les bras, des épaules jusqu'aux doigts, et la colonne vertébrale, depuis la nuque jusqu'aux reins. Laissez la poitrine descendre vers le sol pour creuser entre les omoplates.
- Concentrez-vous sur la colonne vertébrale.

Conseils : les cuisses ne sont pas perpendiculaires au sol, mais plutôt légèrement inclinées vers les talons. Si les épaules souffrent dans cette position, ne dépassez pas une certaine limite.

Variante : une fois dans la posture, au lieu de conserver les mains à plat sur le sol, prenez appui sur le bout des doigts, comme le chat qui sort ses griffes. Cela intensifie le travail du dos et accentue l'assouplissement de la colonne vertébrale.

- Conservez la posture durant 5 ou 6 respirations au moins.
- Puis, sur une expiration, déposez les fesses sur les talons ; le front s'appuie sur le sol devant les genoux.
- Les bras viennent s'allonger près des jambes, paumes tournées vers le ciel, à la hauteur des pieds.
- Vous êtes alors en posture de Dévotion (un autre nom de la posture de l'Enfant) à garder plusieurs minutes.
- Respirez principalement avec le ventre afin de masser et détendre la partie basse de votre dos. Laissez bien redescendre les épaules vers le sol. Les coudes sont appuyés sur le tapis. La tête doit devenir très lourde.
- Sentez le bien-être engendré par cette attitude. Recherchez le calme intérieur...
- Puis, redressez-vous sur une inspiration. Vous êtes alors dans la posture du Diamant (Vajrâsana), le dos droit, la main droite sur la main gauche à la hauteur du bas ventre.
- Soyez conscient des sensations de calme et de force.

Variante : la posture du Tigre



© Finemedia

Le Tigre est désigné par de nombreux mots en sanskrit. Vyâghra –celui qui a un flair puissant– a été choisi pour désigner la posture : Vyâghrâsana. Cette série dynamique est aussi appelée demi-Chat ou la Tête aux genoux (Janushirshâsana).

Pour la position de départ, la Table, il est conseillé de resserrer les jambes pour un meilleur équilibre, les orteils sont allongés.

- Sur une expir (8 secondes), bras tendus mais coudes non bloqués, faites le gros dos en amenant le genou droit plié sous la poitrine jusqu'à toucher le front, si vous le pouvez.
- Sur l'inspir (4 secondes) remontez la jambe droite pliée vers le haut et en creusant le dos.
- Après une prise de conscience de quelques instants sur la position que vous venez de prendre, reprenez le mouvement à l'expiration (en amenant le genou vers le front...).

Conseil : la jambe ne doit pas toucher le sol au passage et l'enchaînement doit être fluide.

Variantes :

- Si vous avez quelque difficulté, vous pouvez poser le genou au sol entre les deux mouvements, en veillant toutefois à la régularité du geste (sans saccades) et de la respiration.
- En plus des mouvements de la jambe, sur l'expir fermez progressivement les yeux et sur l'inspir ouvrez-les progressivement.

Conseil : la difficulté est de synchroniser les souffles, le mouvement de la jambe (et celui des yeux si vous avez ajouté cette variante à votre pratique) : il faut garder une progressivité dans le mouvement en même temps que de bien réguler les temps d'inspir et d'expir (expir 2 fois plus longue que l'inspir).

Cette posture dynamique étant bilatérale, elle doit être répétée avec l'autre jambe.

- Procédez 2-3 minutes d'un côté (environ 3 fois).
- Faites une pause dans la Posture de l'Enfant (Balâsana).
- Puis inversez : même temps avec l'autre jambe.
- Après que vous avez effectué les deux côtés, vous pouvez vous détendre en Shavâsana.

Autres variantes de la posture du Tigre



© Finemedia

Pour la position de départ, dans la Table, il est conseillé de resserrer les jambes pour un meilleur équilibre, les orteils sont allongés, les cuisses et bras bien verticaux.

Sans amener le genou vers la tête

C'est une posture abordable pour les femmes enceintes.

- Soulevez le talon gauche en rapprochant la pointe du pied de la tête, cuisse bien soulevée.
- Inspirez, expirez.
- Dépliez et allongez la jambe au maximum, le pied tendu.

- Maintenez au mieux en respiration tranquille.
- Pour relâcher, repliez le genou avant de le poser au sol.
- Inversez pour une même durée dans le maintien de la jambe allongée.
- Puis détendez-vous, uniquement en Shavâsana si vous êtes enceinte.

Coudes au sol

Cette posture raffermi les fessiers.

- En inspirant, amenez un genou sous la poitrine.
- En expirant, remontez la jambe au-dessus de la fesse en serrant bien les fessiers et en tirant l'arrière de la cuisse.
- Répétez ainsi une dizaine de fois, sans précipitation et avec conscience du mouvement.
- Puis changez de jambe pour une même durée.
- Renouvelez au moins une fois l'exercice sur les deux côtés.

Conseils :

- Ne laissez pas partir le poids du corps en avant.
- Pensez à garder la tête dans le prolongement du corps.
- Évitez de monter la jambe trop haut pour ne pas cambrer.
- Le pied et le genou doivent impérativement se trouver au-dessus de la fesse pour que la contraction soit à son maximum.
- La jambe doit être bien droite pour travailler le galbe du fessier et non l'articulation de la hanche.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)



© Fine Media, 2014

Ooreka 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