

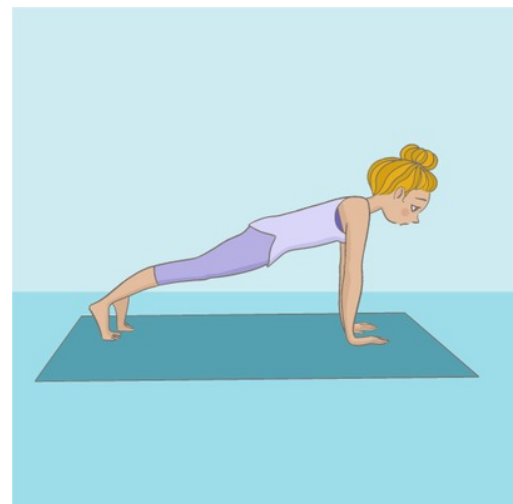


Kumbhakâsana-dandâsana : la posture de la Planche

■ ■ ■ Débutant

Introduction

La posture de la Planche Kumbhakâsana-dandâsana (danda : bâton) est le point de départ d'une série de postures appelées « les Guetteurs » (Catush-padâsana), la plus abordable pour le débutant : elle est, dans la Salutation au Soleil, une transition idéale entre la première fente (Ashwa-shanchalâsana) de l'enchaînement et le Chien tête en bas, bien que, traditionnellement, la Salutation au Soleil comporte 12 postures et pas de « Planche ». Il est intéressant de noter que Kumbhaka signifie « arrêt du souffle ». Or, dans la Salutation au Soleil, la posture qui suit la Planche ou le Chien tête en bas (la Salutation des 8 Points, voyez ci-dessous) est prise et tenue à vide de souffle (après l'expiration).



© Finemedia

La Planche Chaturanga-dandâsana, le « Bâton à 4 pieds » (chatur ou catur : le chiffre 4, littéralement « le bâton soutenu par les 4 membres ») promet une belle série tout en musculation (des bras et des abdominaux notamment), se rapprochant étonnamment de notre « muscu » occidentale ! En effet, plus tonique que la Planche Kumbhakâsana, elle est utilisée dans le travail en isométrie et de gainage sportif. Dans l'entraînement à la Salutation au Soleil, elle permet d'apprivoiser progressivement Ashtanga-namaskara, la Salutation des 8 Points, cette drôle de posture où l'on se retrouve allongé avec 8 points de contact sur le sol (les 2 pieds, les 2 genoux, les 2 mains, la poitrine et le front ou le menton).

Bienfaits

- Allonge, étire et tonifie la colonne vertébrale, corrige le dos.
- Raffermit les abdominaux, les fesses et les cuisses.
- Renforce les muscles des épaules et des bras, le cou, les poignets, les chevilles.

- Développe la force musculaire.
- Amincit, active et détend le corps en général.
- Développe la conscience de la respiration, favorise une meilleure concentration.

Précaution

Femmes enceintes : pratiquez avec conscience.

Contre-indications

- Blessure récente ou chronique.
- Inflammation des poignets, des coudes ou des épaules.

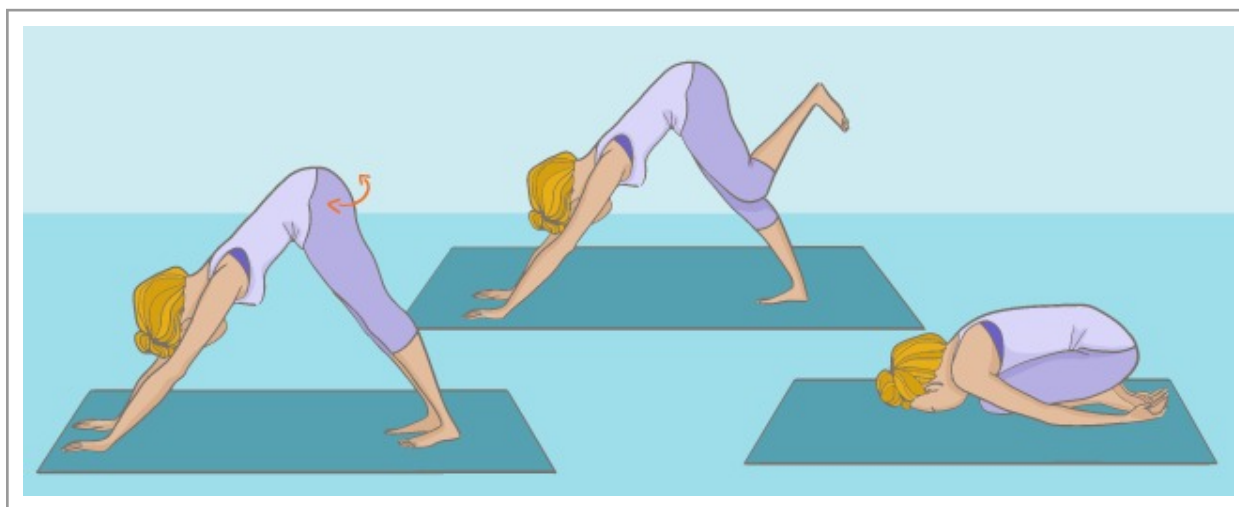
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

1. Préparez la posture de la Planche



© Finemedia

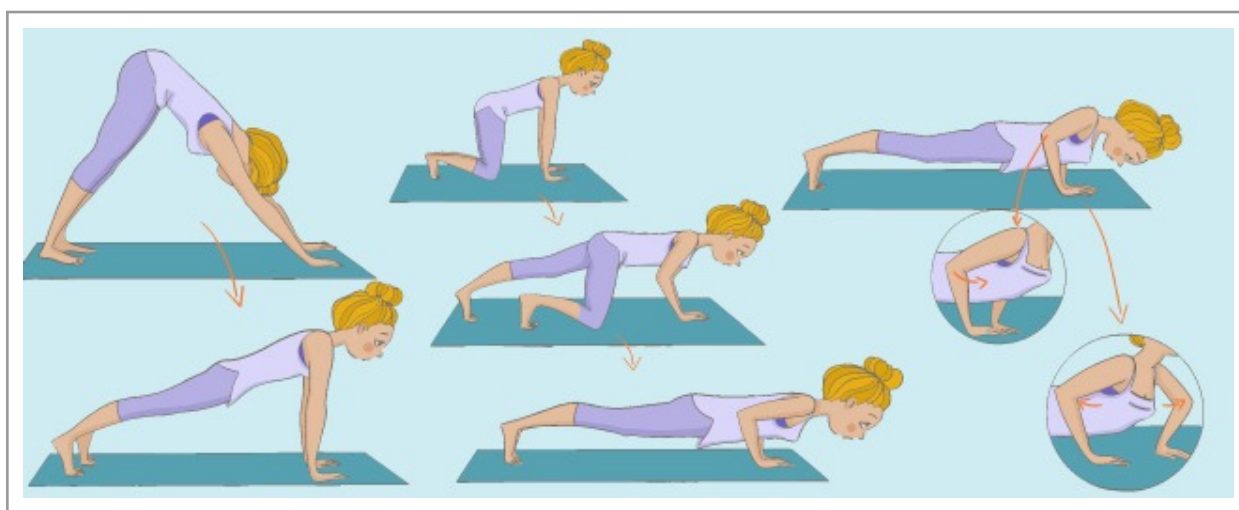
- Prenez la posture du Chien tête en bas. Étirez-vous bien en montant les ischions (os des fesses) vers le haut, en plaçant la tête entre les bras, décontractée mais non pendante, et en rapprochant les omoplates. Les 2 mains, jusqu'au bout des doigts, et les 2 pieds, le plus possible à plat sur le sol, soutiennent votre poids également réparti entre eux quatre.
- Les 4 membres bien tendus sans tension exagérée, exercez quelques mouvements de rotation du bassin et du tronc, vers la droite, vers la gauche.
- Sans déplacer les pieds, pliez une jambe, en levant le talon, puis l'autre, alternativement.
- Sans bouger les mains, reculez le bassin comme pour venir vous asseoir sur les talons, dans la posture de l'Enfant, puis remontez dans le Chien tête en bas.

Pour parfaire l'échauffement ci-dessus, dont l'ordre et le nombre d'exercices est libre, pratiquez la respiration suivante qui vous aidera à évacuer toute tension résiduelle et à tonifier votre corps : vous en aurez besoin pour le travail musculaire qui va suivre !

- Inspirez profondément par le nez.
- Expirez fortement et à fond par la bouche grande ouverte, en sortant la langue et en rentrant le ventre.
- Faites ceci 3 fois.

Prenez ensuite, si vous le désirez, la posture de l'Enfant pour quelques instants de calme, avant de continuer.

2. Placez la posture de la Planche



© Finemedia

À partir de la posture du Chien tête en bas, inspirez, étirez les jambes et avancez la poitrine vers l'avant jusqu'à ce que les bras soient perpendiculaires au sol et les épaules directement au-dessus des poignets : épaules et bras dans le même axe.

Variante : à partir de la posture à quatre pattes (Chat ou Table), en expirant, amenez une jambe en arrière jusqu'à ce que votre genou soit droit, puis, à votre prochaine expiration, étirez l'autre jambe.

- Les mains (coudes légèrement pliés) et les pieds (à 15 cm de distance, orteils repliés) sont solidement ancrés au sol.
- Engagez les abdominaux.
- Les fesses sont baissées : ne soulevez pas trop les hanches car la Planche doit permettre à votre corps, des genoux jusqu'aux pieds, de former une belle ligne droite, non pas un V inversé (Chien tête en bas) : vous êtes dans la Planche Kumbhakâsana-dandâsana.
- Fixez un point en face de vous à la hauteur des yeux et respirez profondément quelques fois.

Chaturanga-dandâsana

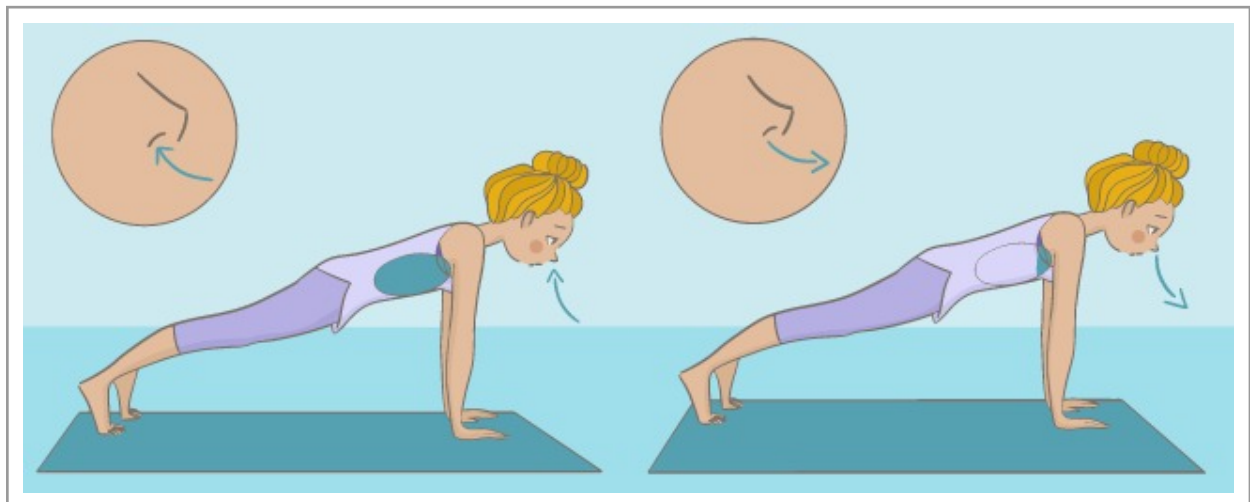
- Baissez ensuite le corps près du sol sans le toucher.

- Gardez les coudes près du corps (bon pour les triceps) ou laissez les coudes sortir par les côtés (bon pour les pectoraux).
- Respirez profondément quelques fois.

Vous n'êtes bien sûr pas obligé d'aller dans la Planche Chaturanga-dandâsana, qui demande de la force dans les bras. Cependant vous pouvez l'aborder graduellement, en vous exerçant à aller un peu plus bas à chaque fois, durant quelques secondes. Mais si vous avez des problèmes de tendinite au coude ou à l'épaule, il faut y renoncer impérativement tant que l'inflammation est présente.

Bon à savoir : le triceps (dit « brachial ») est un muscle situé à la face postérieure du bras. Il agit sur l'articulation de l'épaule et sur celle du coude. Après un régime pour maigrir et éliminer la graisse des bras (surtout si cette perte a été trop rapide), une fonte musculaire (arrêt sportif prolongé) ou conséquence du vieillissement (surtout sensible à partir de 40 ans), la peau distendue ne peut retrouver aussi vite son état initial : elle tombe alors sous le bras. Seule une musculation raisonnée des muscles voisins peut corriger naturellement ce défaut. **Les pectoraux** couvrent la face avant de la cage thoracique. Ils permettent les mouvements avant du bras. Le muscle grand pectoral est le plus volumineux de la ceinture du membre supérieur. Situé sous la peau, son tendon s'attache sur le quart supérieur de l'humérus (os du bras). Le petit pectoral est également un muscle de la ceinture du membre supérieur, situé sous le grand pectoral. Partant de la partie antérieure des 3e, 4e et 5e côtes pour se terminer sur l'omoplate, il est également, de par son insertion, un muscle thoracique.

3. Respirez dans la posture de la Planche



© Finemedia

Restez dans les postures de la Planche pendant quelques respirations. Pendant la tenue de Kumbhakâsana et particulièrement de Chaturanga, il est de règle d'adopter une respiration puissante, uniquement par le nez,

- avec des rétentions de souffle (Kumbhaka) poumons pleins (sentez la chaleur envahir tout votre corps) ;
- et une expiration lente qui vide complètement l'air ;

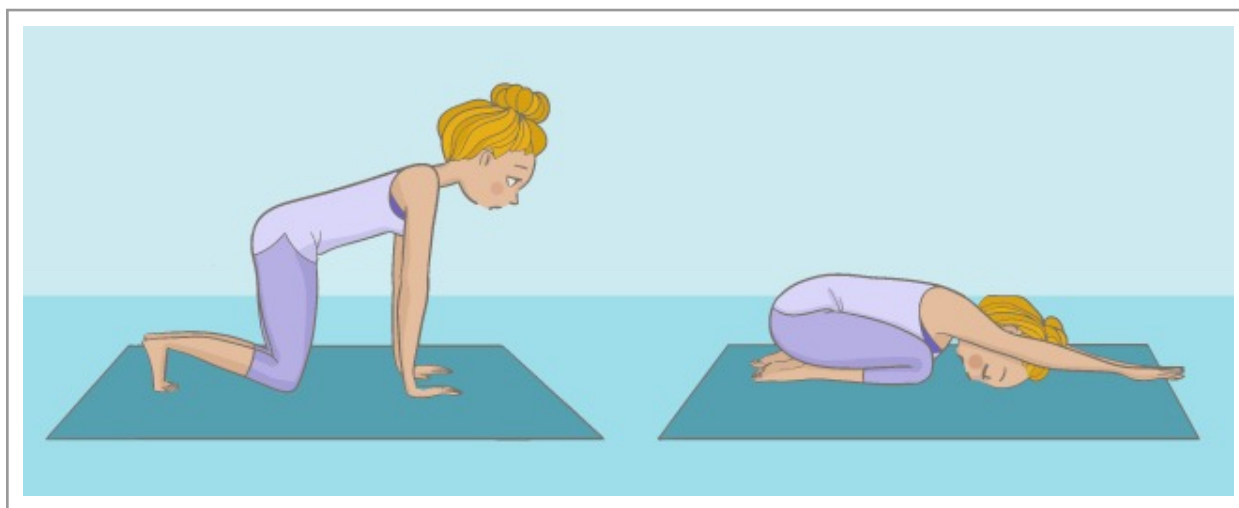
- et ce pour que l'inspiration qui suit puisse puiser dans l'air le plus d'énergie (Prâna) possible.

Conseil : le « comptage » n'est pas nécessaire, le plus important est de s'appliquer à aller au bout de chacune des expir / inspir et d'observer des rétentions poumons pleins les plus longues possibles (selon vos capacités).

- Si vous le connaissez, Mulà-bandha (contraction du périnée) peut être exercé le plus fortement possible surtout pendant les tenues à poumons pleins. Il permet de contenir l'énergie, plus particulièrement dans la colonne vertébrale.

Conseil : si vous ne maîtrisez pas encore Mulà-bandha, l'exercice de ces postures de la Planche est une bonne occasion pour vous y essayer, au moment de la rétention du souffle poumons pleins, par exemple.

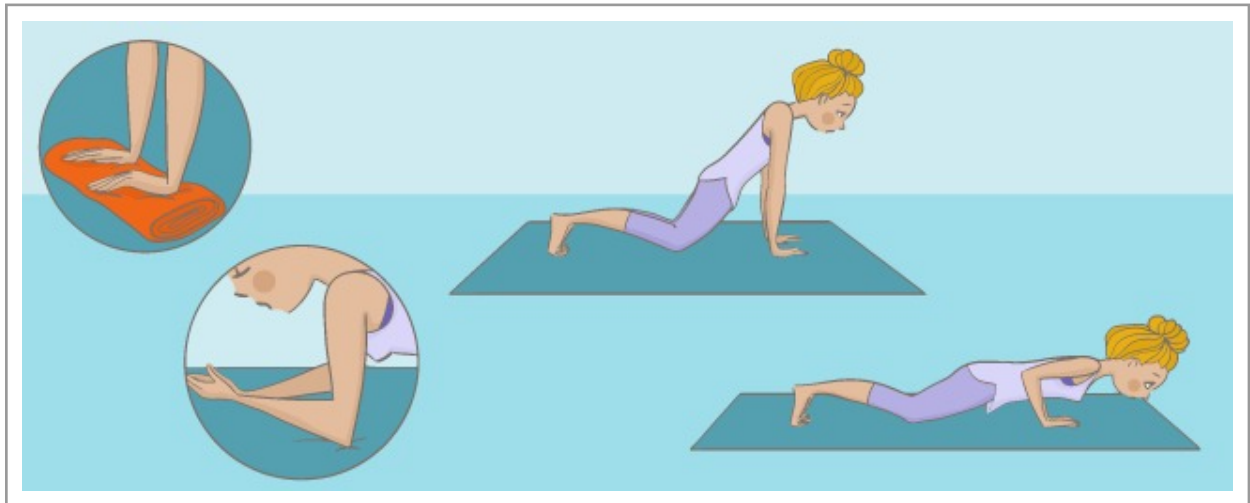
4. Sortez de la posture de la Planche



© Finemedia

- Pour sortir de la posture de la Planche, déposez les genoux au sol.
- Puis détendez-vous dans la posture de l'Enfant.

Variantes de la posture de la Planche



© Finemedia

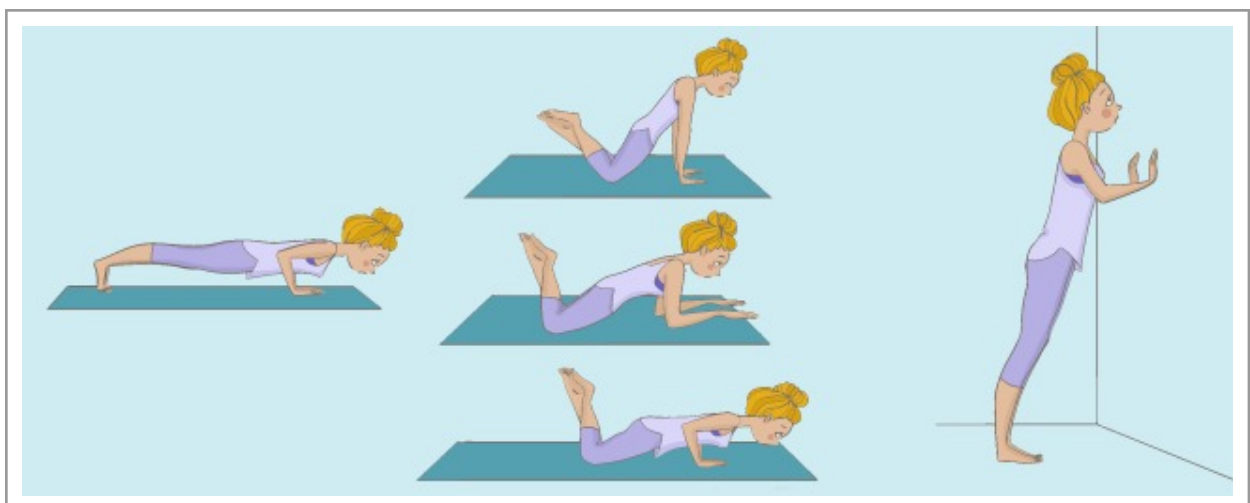
Position des bras

- Si vous avez les poignets ou les coudes sensibles, ou souffrez du canal carpien, roulez une serviette sous les paumes des mains ou déposez les coudes au sol (séparés par la longueur d'un avant-bras).

Position des genoux

- Si vos abdominaux sont trop sollicités avec les genoux levés, vous pouvez les déposer au sol, quelle que soit la « Planche » : Kumbhakâsana ou Chaturanga...

Variantes en isométrie avec la posture de la Planche



© Finemedia

Le travail en isométrie (le « gainage » des sportifs) ne requiert pas la mobilisation du muscle pour le faire travailler, mais provoque cependant une contraction. Ce type d'exercice renforce les muscles en profondeur (principalement ceux des bras, épaules et tronc) en leur prodiguant un

drainage, comme lorsque l'on serre une éponge pour en évacuer l'eau salie. De plus, une grande détente suit ce type de travail.

De nombreuses postures de yoga permettent un renforcement en isométrie et la posture de la Planche Kumbhakâsana en est un bon exemple.

Plus difficile, Chaturanga-dandâsana (Bâton soutenu par les 4 membres) travaille aussi le tronc et les jambes en isométrie. Cet exercice renforce les muscles des thorax, bras, épaules et le haut du dos, raffermi le buste. Par ailleurs il est idéal pour avoir un beau maintien !

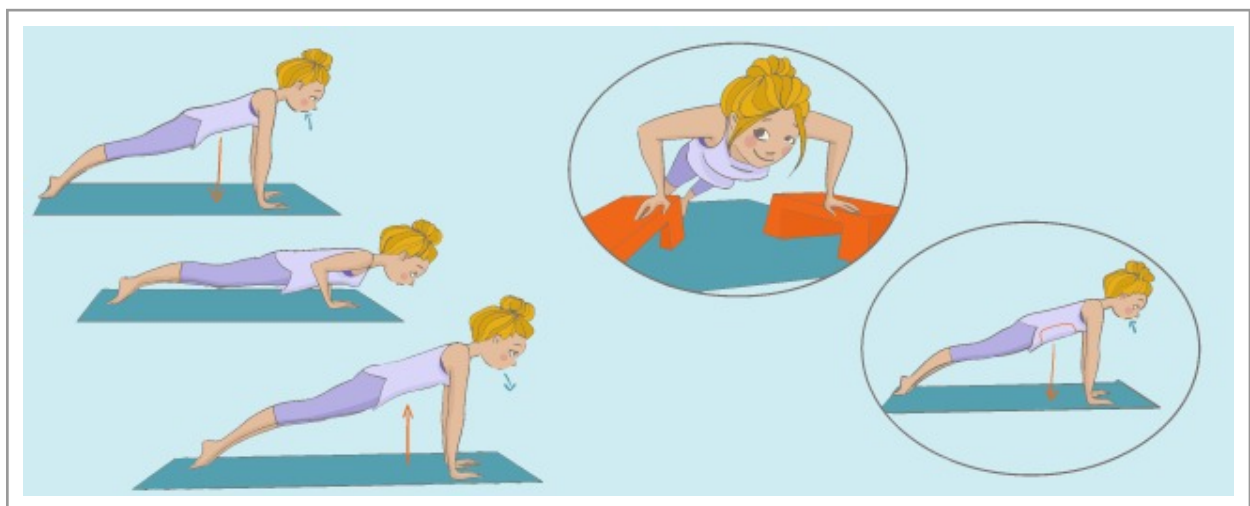
- Pratiquez quotidiennement cette position qui consiste à « faire la planche », face au sol, les bras fléchis.
- Maintenez 30 secondes sans bouger.

Variantes

Ce genre d'exercice étant souvent difficile pour le débutant, quelques variantes plus douces, permettent de profiter tout de même des bienfaits du travail musculaire en isométrie.

- Jambes levées croisées et bras tendus à la verticale.
- Jambes levées croisées et avant-bras au sol les mains vers l'avant.
- Jambes levées croisées, mains sous les épaules et poitrine soulevée.
- Au début, vous pouvez aussi travailler contre un mur.

Pompages avec la posture de la Planche



© Finemedia

Les « pompes » se rencontrent également en Yoga, avec de petites différences toutefois...

En « pompe muscu », vous prenez appui sur la pointe des pieds (orteils fléchis), comme dans la posture de la Planche. En « pompe yoga », à l'inverse, vos pieds sont étendus derrière vous, plantes vers le haut ; le dessus des orteils est ainsi en appui sur le sol, ce qui déporte une certaine partie du poids vers les bras.

- Inspirez en fléchissant les bras lentement, sans qu'aucune partie du corps, sauf bien sûr les orteils allongés et les deux mains, ne touche le sol.
- Marquez un temps d'arrêt, en rétention de souffle (poumons pleins).

- Tout en expirant remontez, lentement.

À vous de déterminer le nombre de pompages qui vous convient : selon votre état de santé, l'entraînement que vous voulez, etc.

Variante 1

En ayant les mains surélevées, le poids du corps porte davantage sur les pieds, les poignets sont moins « cassés » et l'exercice plus facile. Les mains en appui sur 2 petits bancs de chaque côté, permettent au buste d'aller en-dessous de l'horizontale lors de la descente : l'exercice sollicite alors davantage les épaules.

Placez les mains un peu plus ouvertes que les épaules, les doigts joints et pointés vers l'avant.

- Inspirez en descendant doucement en direction du sol.
- Expirez quand vous remontez, à l'aide des bras. Ne tendez pas complètement ces derniers, de façon à maintenir la pression sur les pectoraux.

Variante 2

Cette façon de procéder aide à tonifier la sangle abdominale.

- Sur l'expiration descendez très lentement, en contractant progressivement l'abdomen.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [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](#)
- [Sir-bakâsana : la posture du Clown](#)
- [Chakrânâsana : la posture de la cigogne](#)
- [Salabhâsana : la posture de la sauterelle](#)



© 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