



# Salabhâsana : la posture de la sauterelle

■ ■ ■ Débutant

## Introduction

Si toutes les postures de flexion vers l'arrière –cambrures– déterminent une action puissante en vue de combattre la constipation, la posture de la Sauterelle, Salabhâsana, est l'une des plus efficaces. Cette posture complète et prolonge les effets obtenus par le Cobra (Bhujangâsana).

© Finemedia

Il existe une Sauterelle « avancée », la Sauterelle levée (Uttitha-shalabhâsana ; utthita : étendu, étiré), où les jambes sont levées à la verticale, qui ne sera évidemment pas détaillée ici.

### Bienfaits

- La Sauterelle et la demi-Sauterelle renforcent la ceinture abdominale, les muscles dorsaux et ceux de la région lombaire.
- Elles stimulent vivement les nerfs intestinaux et activent la circulation sanguine dans la région intestinale.
- Les fonctions intestinales devenant rapidement plus régulières, la constipation est combattue.
- Par la pression qu'elles font exercer au niveau de l'abdomen, elles constituent d'excellents massages des organes internes, du foie, du pancréas, des reins : un préventif et un remède au « ventre » que l'on a ou que l'on risquerait d'avoir si le yoga n'existait pas !
- Elles développent puissamment la maîtrise de soi, surtout la Sauterelle.

### Contre-indications et précautions

- En cas de sciatique, chronique ou prédisposition, il n'est pas recommandé de pratiquer la Sauterelle.
- Si, quant à elle, la demi-Sauterelle peut aider à faire disparaître peu à peu la sciatique et les douleurs de la région lombaire, elle ne doit cependant jamais être pratiquée au moment d'une crise ou de crampes provoquées par l'inflammation.

- Et en dehors de ces épisodes douloureux, si vous souffrez de sciatique chronique, ou êtes prédisposé aux crampes, vous pouvez pratiquer la demi-Sauterelle mais avec précaution et sans jamais forcer, ni insister dans la durée de la posture.

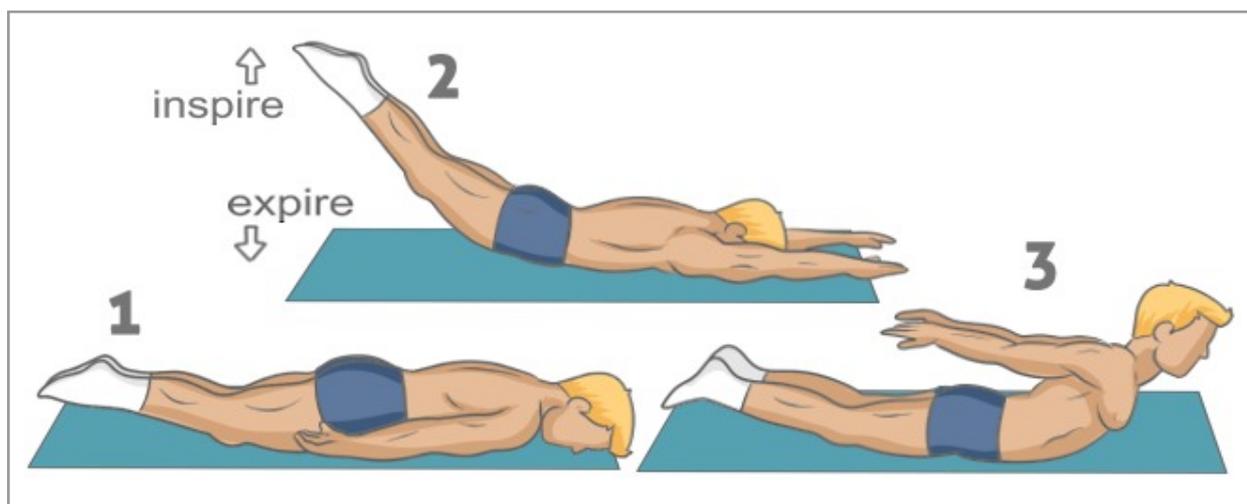
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

## 1. Préparez Salabhâsana : exercices préparatoires et Serpent



© Finemedia

- Allongez-vous sur le ventre, front sur le sol et bras le long du corps, paumes vers le haut, ou repliés devant la tête, mains droite sur la main gauche sur lesquelles vous posez une joue (tête tournée) ou le front (tête face au sol).
- Respirez naturellement et calmement.

Cette position de relaxation est à prendre entre deux postures qui s'exécutent sur le ventre.

**Conseil** : si vous optez pour la tête tournée d'un côté, pensez à changer de sens à chaque prise de la posture, ceci pour équilibrer la relaxation de la nuque.

### La « bascule » du bassin

Avant tout, la première action à effectuer, quelle que soit la préparation (cette étape ou étape suivante) que vous choisirez, est d'aligner vos vertèbres afin d'éviter d'éventuels pincements de vertèbres douloureux.

Pour ce faire, profitez d'être en position ventrale, front au sol, bras légèrement écartés et paumes au sol, pour presser pendant quelques secondes votre bassin contre le tapis, de façon à ce que tout le corps soit en contact avec le sol, du front aux bouts des pieds. La Sauterelle est d'une exécution malaisée pour les débutants. Les cambrures suivantes vont permettre d'assouplir votre dos et de le tonifier, en vue, entre autres, de la posture de la Sauterelle.

### Préparation 1

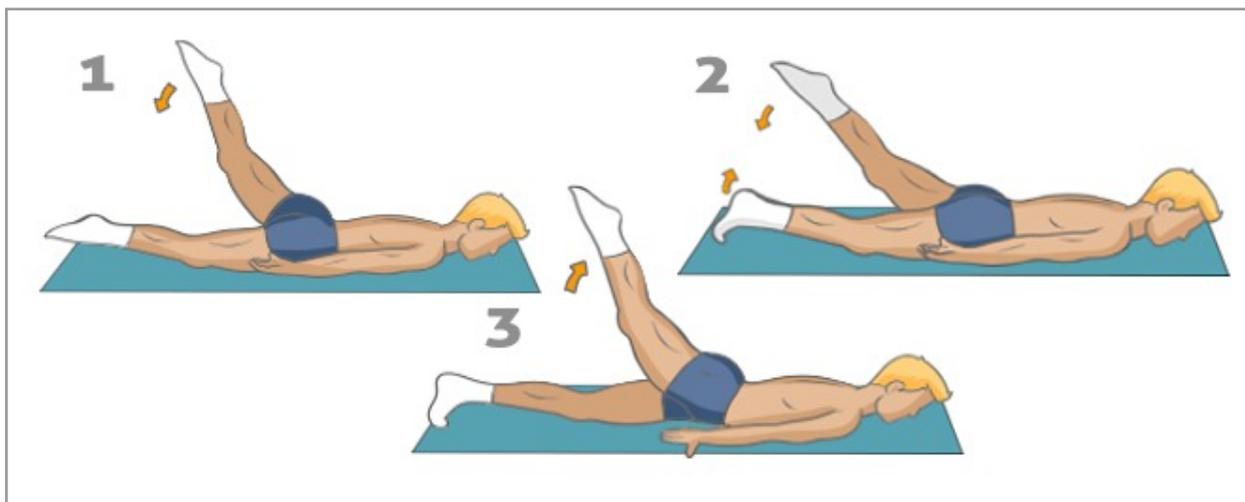
- Étendez les bras vers l'avant, paumes au sol. Posez le front sur le sol.
- Expirez. En inspirant, levez uniquement les jambes réunies et tendues.
- Prenez conscience du courant intense qui se développe dans la colonne vertébrale, de bas en haut.
- Redescendez les jambes sur une expir.
- Reprenez la position allongée de relaxation pour quelques instants.
- Puis recommencez l'exercice une seconde fois ou passez au suivant.

### Le Serpent

Le Serpent (Sarpâsana), qui muscle le dos et corrige les dos ronds, est une posture sur le ventre où l'on soulève la tête, le tronc et les bras. Les difficultés sont inexistantes, cette posture pouvant être dosée grâce à ses nombreuses variantes.

- Depuis la position de relaxation sur le ventre, ramenez les bras le long du corps si vous aviez les mains sous la tête. Posez le front ou le menton, légèrement rentré, sur le sol.
- Expirez. Sur une lente inspiration, levez tête, épaules et thorax, en levant les bras à l'horizontale, ce qui empêche d'arrondir le haut du dos : vous êtes dans la posture du Serpent.
- Menton toujours légèrement rentré, pour ne pas creuser la nuque exagérément, tenez quelques secondes sans respirer ou en respirant doucement (3 à 6 respirations)
- Sur une expir, allongez-vous de nouveau au sol. Posez la tête sur le côté, la paume des mains vers le ciel, à côté des hanches ou de la taille, coudes légèrement écartés.
- Cherchez également l'écartement idéal des pieds et l'orientation des orteils la plus agréable (vers l'extérieur ou l'intérieur). Laissez le corps s'appuyer de tout son poids.
- Respirez profondément, puis retrouvez votre respiration naturelle.
- Reprenez la posture une seconde fois avec la même intériorisation, si vous n'avez pas fait le premier exercice.

## 2. Préparez Salabhâsana : la demi-Sauterelle en dynamique



© Finemedia

Les débutants peuvent aussi aborder la Sauterelle par l'élévation de la jambe droite seule, puis de la gauche seule : la demi-Sauterelle (Ardha-shalabhasana ; ardha : demi, moitié), avant d'entamer le travail de la Sauterelle proprement dite. Cette préparation, également utilisée par les pratiquants plus avancés, constitue en elle-même un exercice très profitable dont l'incidence sur la régulation intestinale est caractéristique. Vous devez sentir que le travail le plus important se fait au niveau des abdominaux.

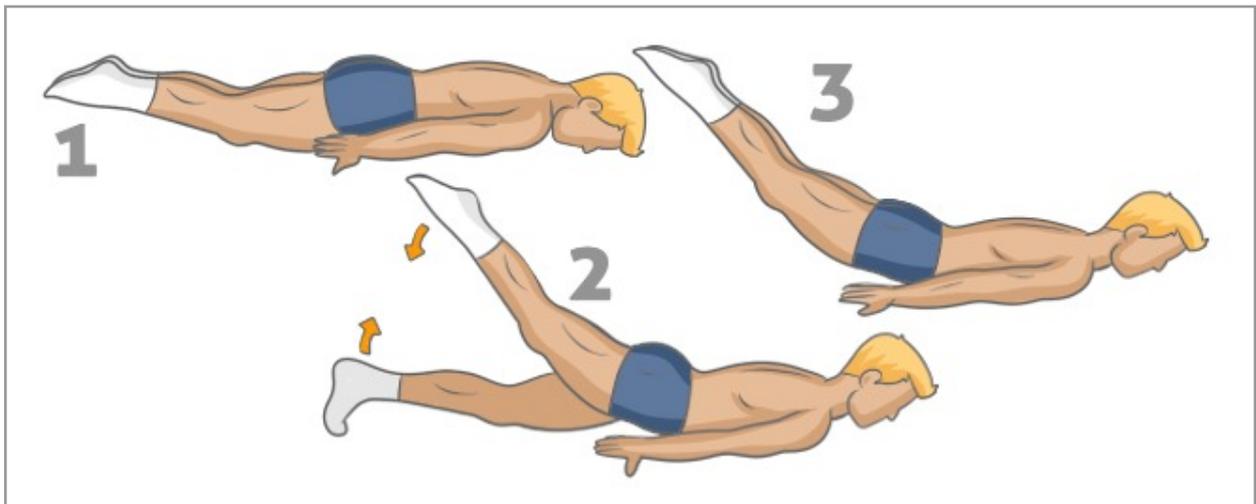
**Remarque :** vous pouvez commencer par la demi-Sauterelle sans entamer les exercices de l'étape 1 (sauf la bascule du bassin) ou exécuter la demi-Sauterelle à leur suite, toujours, il va sans dire, après quelques instants de relaxation en position à plat ventre.

- Couchez-vous sur le ventre, les bras étendus le long du corps, le menton reposant sur le sol. Comme pour la plupart des postures allongées sur le ventre, le regard, yeux ouverts, reste près de soi.
- Placez vos mains soit :
  - dos des mains au sol ;
  - poings tournés vers le bord radial (pouce) ;
  - paumes au tapis (favorise le maintien d'une bonne position des épaules).
- Raidissez les bras (fermez les poings si vous avez opté pour cette variante des mains), sans brusquerie, pour constituer une sorte de contre-poids musculaire à l'élévation de jambes qui va suivre.
- Votre corps prend appui en arrière sur la pointe des orteils.
- Levez lentement le plus haut possible la jambe droite en inspirant ; reposez-la au sol en expirant.
- Puis élevez la gauche, de la même manière.
- Essayez aussi de maintenir la jambe levée plus longtemps, en prolongeant un peu chaque jour ; dans ce cas, vous respirez normalement lors du maintien de la jambe soulevée.
- Reposez-vous pendant quelques secondes en position allongée, puis recommencez.

## Conseils

- N'allez surtout pas trop vite : il ne s'agit pas d'imiter le battement du crawl !
- Comme votre expiration doit durer le double de votre inspiration, le mouvement de descente de la jambe est donc d'une durée double de l'élévation. Vous aurez du mal, au début, à obtenir cette synchronisation. Cela n'a aucune importance. Essayez simplement.

### 3. Placez la posture de la Sauterelle



© Finemedia

Vous ne serez pas disposé tous les jours à réussir la Sauterelle qui requiert un entraînement régulier et progressif. Tant que vous ne parviendrez pas à prendre facilement cette posture, continuez à vous exercer à la demi-Sauterelle qui vous y conduira progressivement. Comme toujours, ne forcez absolument pas, évitez de tenir au-delà des limites de forces et de temps raisonnables.

- Vous avez pris la position de départ de la demi-Sauterelle : allongé sur le ventre, épaules collées au sol, les bras étendus le long du corps (variantes pour les mains : voir l'étape 2, la demi-Sauterelle).
- Expirez à fond.
- Fermez les poings, sans brusquerie, raidissez les bras et faites, pour vous mettre en train et vous assouplir, quelques lents battements de jambes en respirant au rythme du mouvement.
- En inspirant, étirez poitrine, cou, tête, soulevez les jambes réunies, tendues sans raideur, en souplesse, lentement et aussi haut que possible (en prenant appui sur le talon des paumes, si vous avez choisi cette variante des mains).
- Souffle bloqué, gardez la posture, sans obstination (quelques secondes) : ceci est d'ailleurs une règle générale.
- Concentrez votre attention sur les vertèbres lombaires : elle y est, en fait, appelée automatiquement.
- Puis détendez-vous.

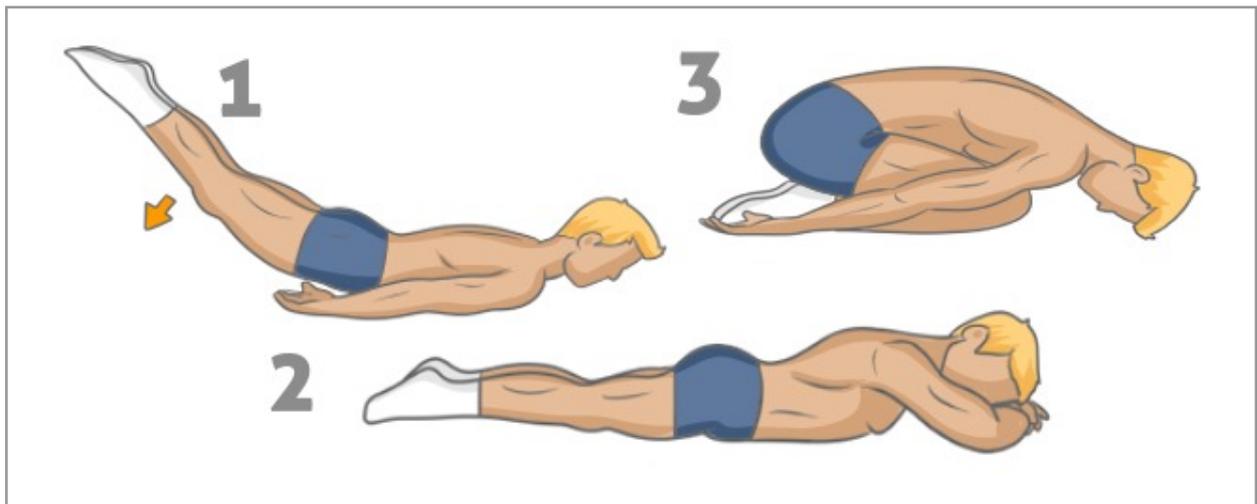
Faites cet exercice 1 ou 2 fois les premières semaines. Par la suite vous pourrez faire 3 ou 4 Sauterelles et augmenter progressivement le temps de pause jambes levées, ce qui est

généralement difficile. Peu à peu vous pourrez également élever les jambes de plus en plus (la Sauterelle levée).

Conseils :

- Il est préférable de monter moins pour ne pas perdre le bénéfice de la posture, par une exécution simplifiée.
- N'écrasez pas les vertèbres cervicales en avançant le menton plus qu'il ne se doit.
- Ne laissez pas retomber lourdement les jambes et veillez à les maintenir dans le prolongement des cuisses.

## 4. Sortez de la posture de la Sauterelle et détente



© Finemedia

### Sortez de la posture de la Sauterelle

- Pour sortir de la Sauterelle, ainsi que de la demi-Sauterelle et des postures de préparation à la Sauterelle, allongez les jambes au sol et relâchez le corps sur le tapis tout en expirant lentement et en desserrant la tension des poings et des bras.
- Prenez la posture de relaxation sur le ventre bras le long du corps paumes vers le ciel ou mains sous le front ou une joue, à votre convenance, pendant quelques respirations calmes.

**À noter :** cette posture de relaxation sur le ventre est parfois appelée la « posture inversée du Cadavre » ou, plus poétiquement, « posture de Plage ».

### Détente

Puis détendez-vous dans la posture de l'Enfant (Balâsana), particulièrement indiquée et agréable après la Sauterelle !

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 »](#)
- [Sarvangâsana : la Chandelle](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)



Comprendre  
Choisir

© 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)