

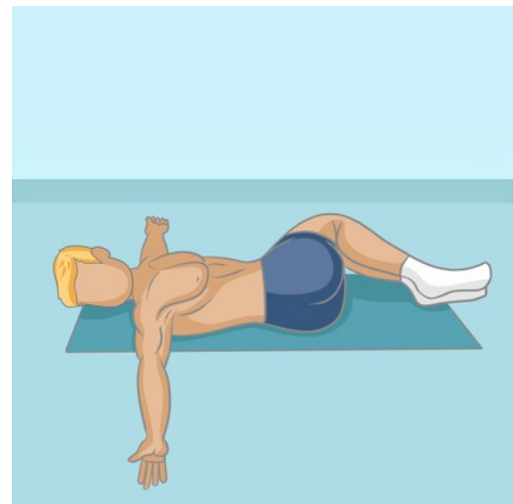
Makarâsana : la posture du Crocodile

■ ■ ■ Débutant

Introduction

La posture du Crocodile (Makarâsana, de Makara, monstre marin mi-dauphin mi-crocodile), ou torsion de l'abdomen (Jara-parivartanâsana) est un ensemble de rotations vertébrales alternatives sur le dos.

À tout âge, nous nous plaignons de douleurs dorsales de la colonne vertébrale. Chez l'adulte il s'agit, le plus souvent, des suites d'attitudes prolongées incorrectes, d'effets d'une mode passagère (talons), de déformations professionnelles, de loisirs (moto), de tracas ou de monotonie. Chez l'enfant, ce peut être la conséquence d'un effort violent au jeu, le résultat temporaire de la croissance, la suite d'une chute oubliée, l'approche des examens.



© Finemedia

Les yogis comparent la colonne vertébrale au mont Meru, montagne mythique indienne qui, d'après eux, est le centre du monde. Elle est pour nous la base de notre vie d'Humain, le point de départ de notre vitalité et de notre évolution. Ostéopathes et chiropracteurs ont redécouvert son importance et pensent même que toute affection a son origine dans un problème vertébral. Sans aller jusque-là, elle doit néanmoins être mobilisée pour plusieurs raisons :

- Elle contient la moelle épinière.
- Elle est parcourue et bordée par des méridiens d'acupuncture.
- Elle est longée par d'autres courants d'énergie très importants pour notre évolution spirituelle.

Le yoga sollicite physiquement la colonne vertébrale par des torsions, flexions avant et arrière, mouvements latéraux... et la combinaison de ceux-ci d'où des effets -en apparence antagonistes- de détente et de stimulation, que l'on retrouve à la base de toute séance de yoga.

Les postures du Crocodile sont nombreuses et diverses. Ces Crocodiles sont, pour le fatigué, le surmené ou le nerveux, un bain de jouvence.

Bienfaits des postures du Crocodile

- Les postures du Crocodile sont dynamisantes.
- Elles sont très bénéfiques pour la colonne vertébrale, donc pour le système nerveux.
- Elles étirent les muscles du dos et les fessiers.

Précautions

Aucune contre-indication, mais, comme dans tout exercice de Yoga :

- ne pas forcer au-delà de ses possibilités ;
- ne pas pratiquer en cas de douleur dans le dos.

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

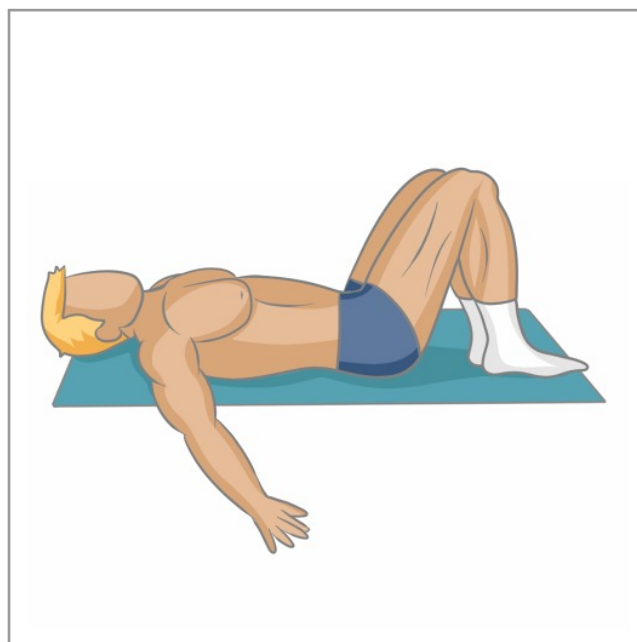
Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

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

1. Préparez les postures du Crocodile

Allongé sur le dos, écartez moyennement vos bras (une ouverture de 45° environ). La paume des mains est au sol, les jambes sont jointes.

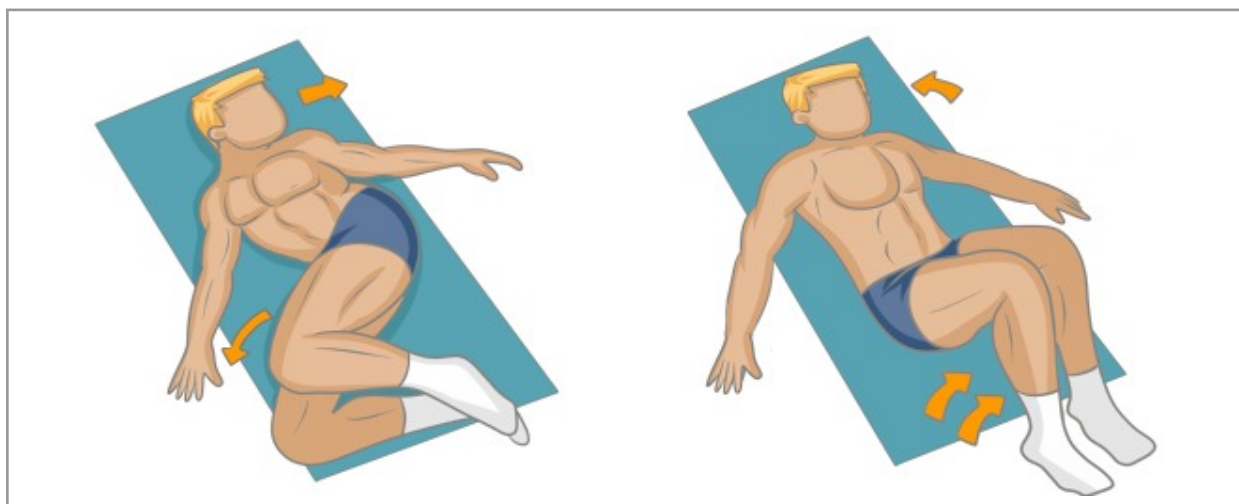
- Prenez conscience de cette position et concentrez-vous sur la colonne vertébrale ou simplement sur le dos.
- Inspirez lentement. Retenez l'air 1 ou 2 secondes si possible.
- En profitant de l'expiration, repliez les genoux, venez poser les pieds au sol à quelques centimètres des fesses. Les pieds et les genoux restent joints. Les « reins » (région lombaire) sont au sol.
- Relaxe vous un instant dans cette position avec une respiration calme et régulière.



© Finemedia

Remarque : les pauses poumons pleins sont facultatives et viendront avec la pratique.

2. Placez la posture du Crocodile en statique



© Finemedia

Toujours allongé sur le dos, poursuivez ce que vous avez commencé à la préparation (étape 1).

Les difficultés sont presque nulles, mais veillez à ne pas forcer : le dos se relaxant, les genoux finiront peu à peu, au fur et à mesure de votre pratique, par toucher le tapis. Les personnes trop cambrées ressentiront peut-être quelques tiraillements au niveau des lombaires : raison de plus pour ne pas forcer !

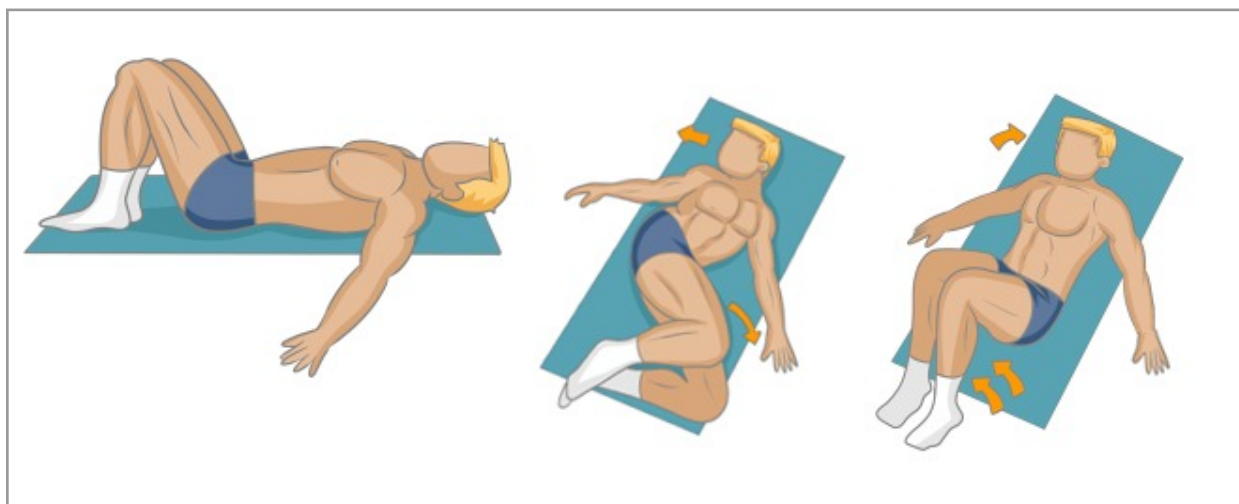
- Inspirez de nouveau, puis une pause poumons pleins (facultatif).
- À l'expiration, basculez doucement les genoux sur la droite ; la plante des pieds se décolle automatiquement du sol. Les genoux vont s'en rapprocher, voire s'y poser.
- Tournez la tête à gauche, tout en effectuant cette torsion des jambes.

Conseil : ne soulevez pas les pieds du sol avant d'effectuer la torsion, gardez les talons superposés et tournez la tête dans le sens opposé à la torsion.

- Laissez agir le poids des jambes.
- Conservez les talons superposés : celui de la jambe du dessus sur l'autre talon.
- Détendez bien l'épaule opposée à la direction des genoux.
- Respirez lentement et profondément 6 fois.
- Puis, sur une inspiration, revenez en remontant les genoux et en ramenant la tête.
- Faites une inspiration profonde, avant de prendre la posture de l'autre côté.

Remarques : la rotation de la tête en sens opposé à celle du bassin, permet à la colonne vertébrale de se mobiliser harmonieusement dans les plans latéraux. La position du dos au sol, sans lever la tête pendant les exercices, assure une rectitude à l'ensemble.

3. Placez la posture du Crocodile en dynamique



© Finemedia

Vous allez effectuer maintenant la variante dynamique. La posture est plus dynamisante que la précédente, d'une part grâce à la mobilisation plus intense de la colonne vertébrale, d'autre part grâce aux rétentions de souffle. C'est une suite de torsions défatigante qui permet de récupérer rapidement après une journée de travail.

En « dynamique », la posture est répétée 3 fois (jusqu'à 6-10 pour les plus entraînés). Ces exercices sont à réaliser progressivement, en respirant lentement et profondément. Ici, l'essentiel est de bien contrôler le souffle. L'ujjayi est de rigueur si cette respiration vous est familière (voir étape 4).

Cette respiration comporte, en principe, des rétentions de souffle poumons pleins, après chaque inspir. Pour vos débuts, cette rétention sera très courte (quelques secondes) puis vous l'allongerez progressivement en observant comment vous supportez cet arrêt respiratoire. Les pauses poumons vides (après l'expir) se pratiquent également, mais peuvent être écourtées voire supprimées.

- Allongé sur le dos, bras moyennement écartés, paumes des mains au sol, les jambes sont en contact.
- Inspirez lentement, retenez l'air quelques instants...
- Tout en expirant longuement, repliez les genoux (en laissant glisser les talons sur le sol) pour venir placer les pieds à plat près des fesses (à 2 centimètres environ).
- Les pieds et les genoux sont en contact, les reins (lombaires) bien appuyés sur le tapis.
- En inspirant, basculez les genoux vers la droite, tournez le visage à gauche.

Remarque : la torsion est prise sur l'inspir et non sur l'expir.

- Marquez une pause poumons pleins durant laquelle vous laissez agir le poids des jambes.
- Gardez les pieds superposés dans cette attitude, genoux sur les côtés. Maintenez mains et coudes relaxés : ne vous aidez pas avec eux.
- Revenez en expirant (les genoux se soulèvent, le visage revient au centre).
- Sur l'inspiration suivante, basculez les genoux vers la gauche ; tournez le visage à droite.

Remarque : pensez à bien tourner la tête dans la direction opposée à la torsion (qui est le sens vers lequel vont les jambes)

- Marquez une pause. Retour sur l'expir.
- Concentrez-vous sur la colonne vertébrale : sentez les torsions que lui imprime le mouvement des jambes ou sur votre souffle.
- Avec le même rythme et la même intériorisation, reprenez ce double mouvement deux autres fois.

Conseil : vous ne devez jamais vous sentir essoufflé. Si c'est le cas, faites une respiration profonde entre chaque torsion.

4. Respirez dans la posture du Crocodile

Ujjayi

Ujjayi (« le Victorieux ») est d'abord un prânayâma (ou « contrôle du souffle »), donc un exercice respiratoire pratiqué indépendamment des postures. Mais cette respiration, apaisante et calmante, peut très bien être utilisée dans des postures difficiles, méditatives ou d'équilibre, qui demandent de la concentration. Vous pouvez donc pratiquer cette respiration durant la posture du crocodile, mais cela reste facultatif.

Ce mode respiratoire, par la contrainte de resserrer la gorge, vous impose de ralentir votre respiration.

- Il s'agit de faire passer l'air que vous inspirez, lentement, en effectuant une contraction au niveau de la gorge qui réduit le passage de l'air vers les poumons.
- L'air au passage de la gorge doit produire un son spécifique, sec et sifflant, caractéristique de l'Ujjayi, qui fait un peu penser au ronflement du dormeur : cette respiration est donc bruyante.
- L'expir se fait normalement, vous relâchez alors la contraction de la gorge.

Remarque: Ujjayi fatigue vite lorsqu'on est débutant et peu habitué. Dans les premiers temps vous ne la prendrez que sur quelques inspir / expir et surtout vous la cesserez dès que vous vous ne sentirez plus à l'aise.

Travaillez sur la respiration !

En dehors d'Ujjayi, il est possible, dans les postures du Crocodile de travailler sur la respiration. Voici un exercice respiratoire que vous pouvez tester, parmi d'autres, qui explore la puissance de la torsion. La respiration s'exécute exclusivement par le nez.

Vous êtes allongé sur le sol, les bras légèrement écartés sur le côté, les genoux pliés, les deux pieds joints.

- Inspirez profondément.
- Expirez en tournant la tête sur le côté droit et en penchant les genoux vers le côté gauche.
- Revenez au milieu en inspirant, en plaquant bien le bas du dos au sol.
- Expirez.... Inspirez.
- Expirez en tournant la tête sur le côté gauche et les genoux sur le côté droit.

- Revenez au milieu en inspirant, en plaquant bien le bas du dos au sol.
- Expirez...

Ceci représente un « cycle ». Renouvelez le même exercice avec le pied gauche croisé sur le pied droit. Puis avec le pied droit croisé sur le pied gauche.

L'idéal est d'effectuer 10 cycles avec ce type de respiration pour chacun des enchaînements. Bien entendu, le débutant se contentera de faire 3-4 cycles, en s'appliquant bien sur la respiration. Comme pour tout autre pratique, la durée viendra avec l'entraînement.

Vous devez observer un rythme régulier et constant ; peu importe sa durée pourvu que l'expir soit plus longue que l'inspir, le double étant l'idéal. Pour un débutant il peut être proposé :

- inspir sur « 3 » ;
- expir sur « 4 » à « 6 » ;

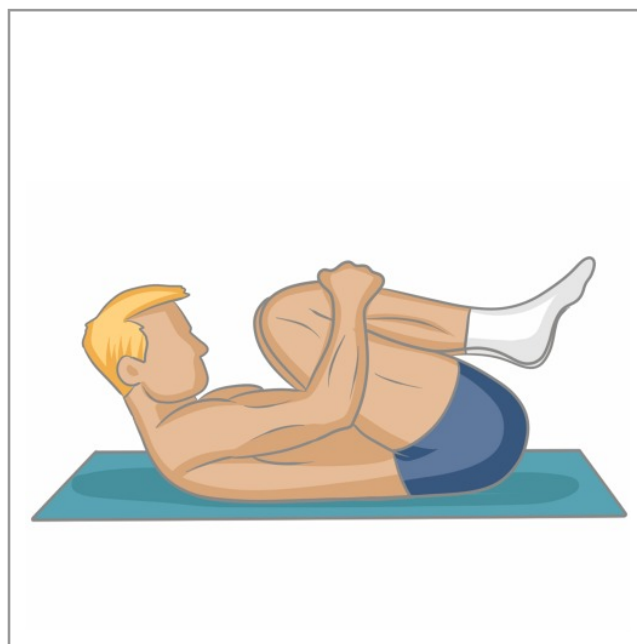
Il n'y a pas de rétention de souffle, ni d'arrêt « à vide » : ces variantes dans la respiration ne pourront se mettre en place que quand vous aurez acquis un rythme respiratoire régulier sans vous forcer ni vous fatiguer.

Le « comptage » est celui que vous effectuerez mentalement : compter mentalement et régulièrement est la manière la plus simple d'opérer.

5. Sortez de la posture du Crocodile et détente

En statique, après avoir fait les deux côtés et remonté les genoux pieds à plat au sol, comme en dynamique, après avoir exécuté les séries de torsions consécutives :

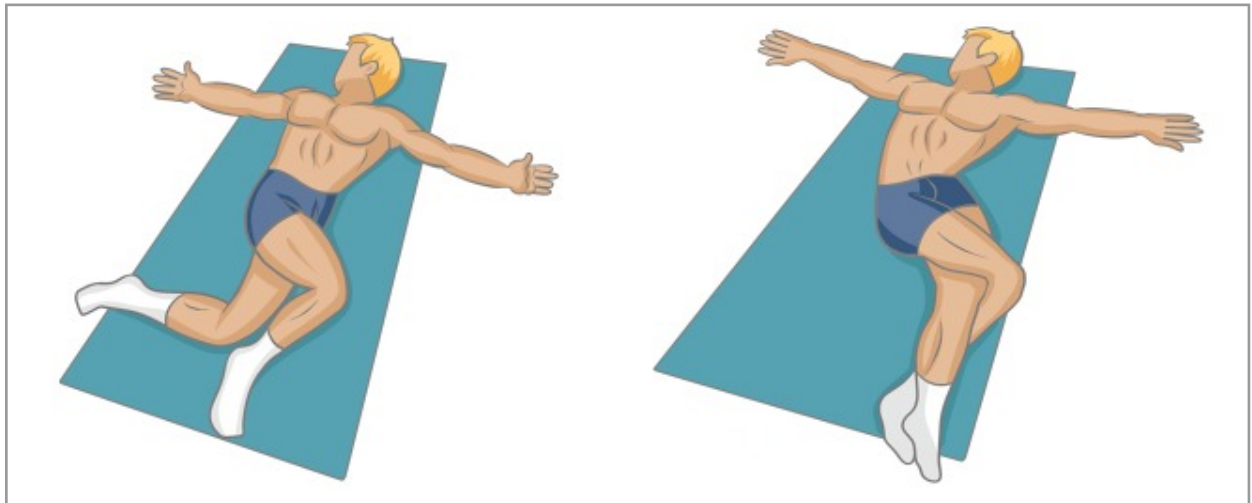
- Allongez les jambes, puis détendez-vous après une grande inspiration.
- Puis prenez Pavanamuktâsana (la Posture qui chasse les gaz) avec les deux jambes repliées vers la poitrine. Vous pouvez lever la tête et procéder à de petits balancements d'avant en arrière et de droite à gauche pour un doux massage du dos.
- Puis allongez les jambes sur le sol, en position de relaxation (Shavâsana) pour une courte détente.
- Vous pouvez aussi vous mettre ensuite à plat ventre... Pour peut-être exécuter une variante moins connue du Crocodile : sur le ventre (voir dernière étape)



© Finemedia

Remarque : ces positions ont pour but la relaxation mais aussi la prise de conscience du travail effectué avec les mouvements du Crocodile.

Variantes pour les jambes dans la posture du Crocodile

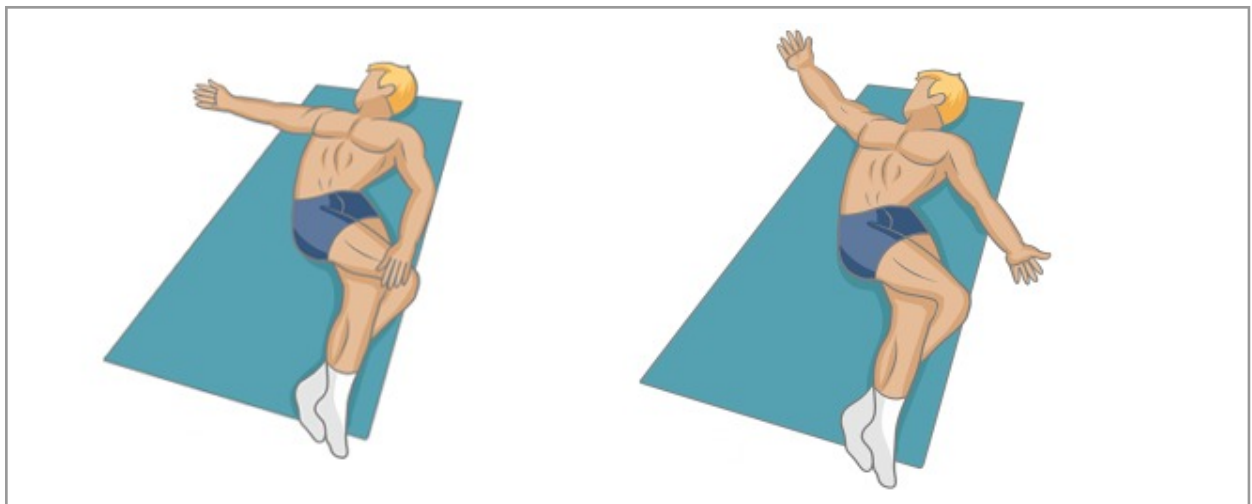


© Finemedia

Les jambes peuvent prendre diverses positions :

- l'une sur l'autre vers le côté, pieds au sol ou genoux vers la poitrine ;
- les 2 jambes se tournent du même côté, mais elles sont décalées : le pied de la jambe du dessus touche le genou, plié à angle droit, de l'autre jambe ;
- croisées ou allongées (dans ce cas, seules les positions des bras en croix ou moins ouverts sur les côtés sont possibles, paumes vers le ciel ou vers le sol).

Variantes pour les bras dans la posture du Crocodile



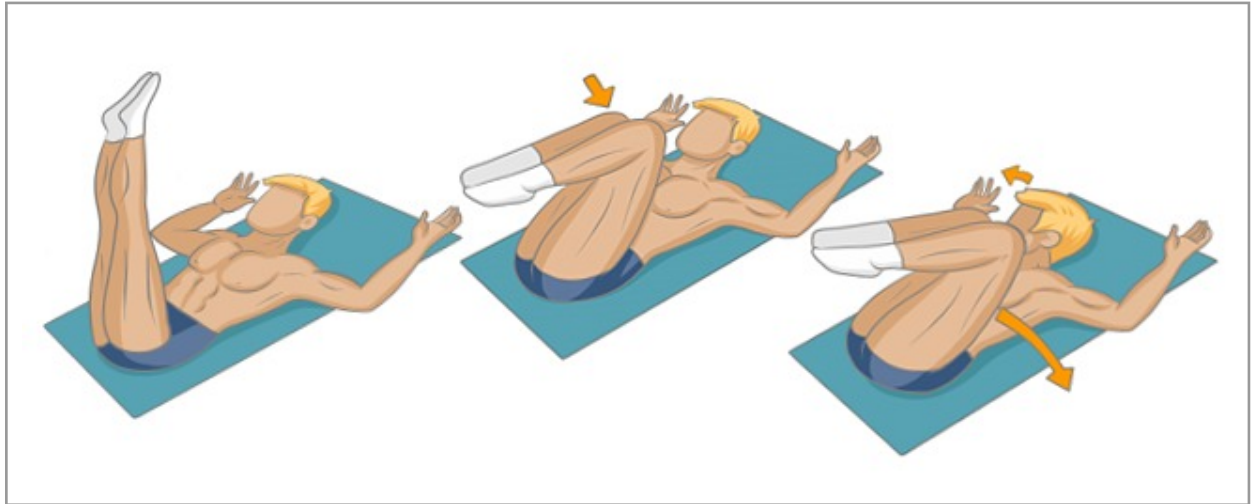
© Finemedia

Les bras peuvent prendre également diverses positions :

- étendus latéralement (en croix), paumes vers le ciel ou au sol ;
- repliés en « Chandelier », de part et d'autre de la tête ;
- une main (celle opposée à la rotation de la tête) sur le genou ;

- les bras en diagonale (celui opposé à la rotation de la tête « descend » tandis que l'autre « monte »).

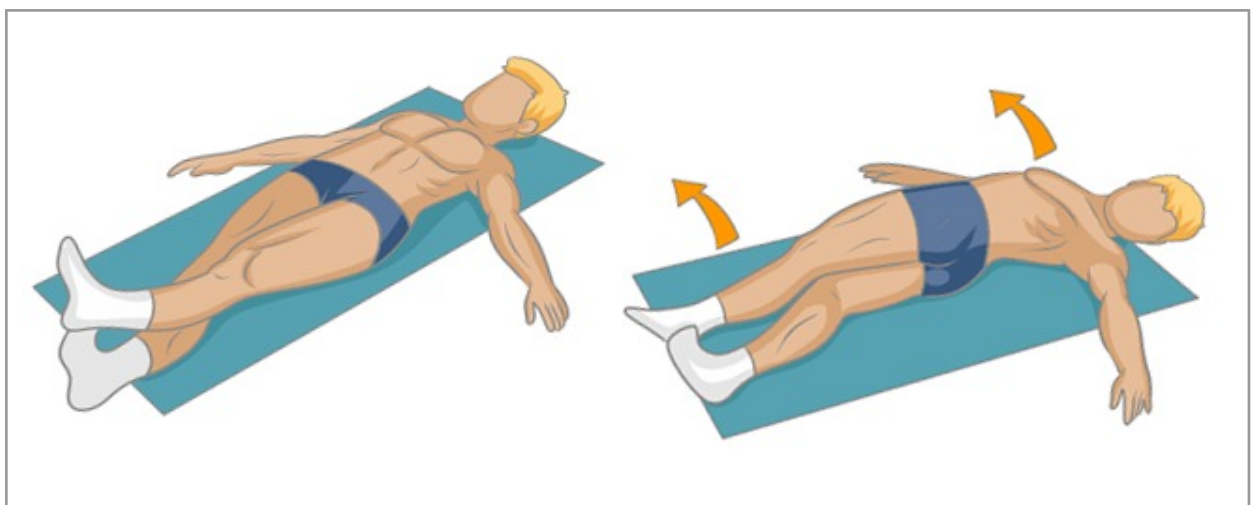
Variante de la posture du Crocodile en statique



© Finemedia

- En inspirant, levez les jambes à la verticale.
- En expirant, fléchissez les jambes en portant les genoux réunis vers la poitrine.
- Laissez descendre les genoux vers la gauche, en direction du sol, pendant que votre tête se tourne en sens inverse.
- Conservez l'attitude un moment (environ 1 minute) avant de retourner à la position précédente (genoux vers la poitrine), en inspirant.
- Fixez l'attention sur l'abdomen.
- Ménagez-vous un temps d'arrêt dans cette position avant d'inverser le mouvement.

Variante de la posture du Crocodile en dynamique



© Finemedia

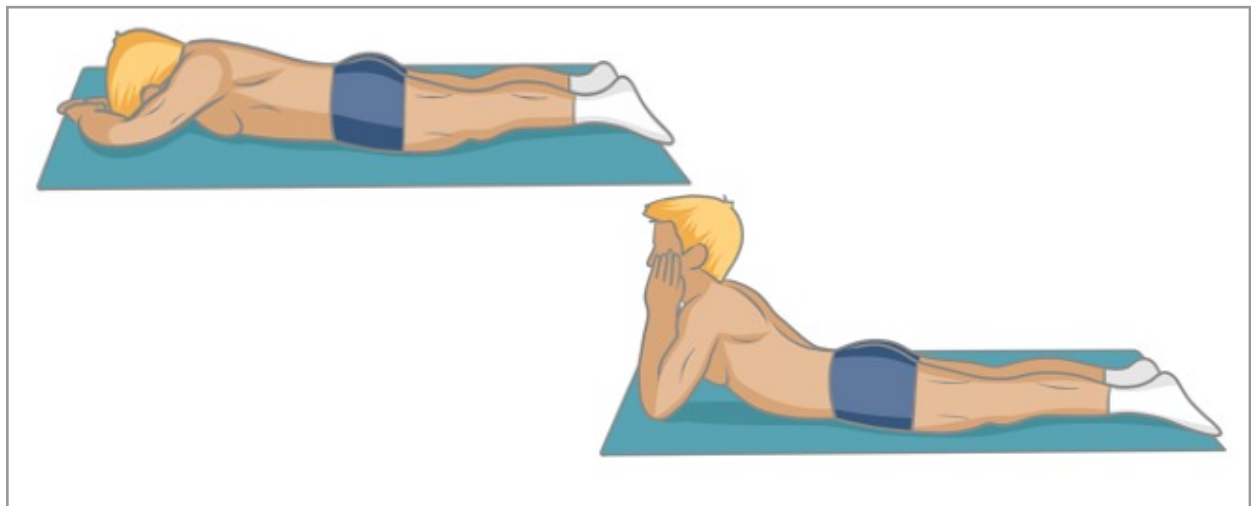
Elle demande à votre corps un effort plus important.

Attention : il est nécessaire que vos bras restent relaxés durant toute la posture. Lors de ces torsions, localisez l'effort dans le dos.

Allongé sur le dos, les bras moyennement écartés, paumes des mains au sol, les jambes sont réunies.

- Posez le talon gauche sur le dessus des orteils du pied droit (sur leur pulpe).
- Expirez longuement... Rétention poumons vides (facultatif).
- À l'inspir, tournez les pieds vers la droite en soulevant la fesse gauche et la partie gauche du dos.
- Le pied gauche se rapproche du sol et le touche peut-être si votre colonne est suffisamment souple.
- Le visage, pendant la torsion, s'est tourné à gauche.
- Les épaules et les bras restent détendus tandis que l'épaule gauche reste en contact avec le sol.
- Restez poumons pleins quelques secondes.
- En expirant, ramenez les pieds et la tête vers le centre.
- À l'inspiration suivante, tournez les pieds vers la gauche (visage à droite). Relaxez l'épaule droite.
- Une pause poumons pleins... Revenez sur l'expir.
- Recommencez 2 autres fois ce double mouvement avec le même rythme, la même lenteur, la même concentration.
- Puis, relaxez-vous quelques instants, les 2 pieds au sol, avant de prendre la posture avec cette fois le pied droit sur les orteils du pied gauche.

Variante : le Crocodile à plat ventre



© Finemedia

Ce n'est évidemment pas une posture dorsale ! Mais, cette torsion très douce suivie d'une cambrure, s'associe parfaitement aux Crocodiles que nous venons d'évoquer, et les complète. Elle apporte un soulagement des tensions du dos et des douleurs dans la zone lombaire.

- Étendez-vous sur le ventre avec les coudes pliés de chaque côté, paume de la main droite sur le dessus de la main gauche. Si vous préférez, placez l'avant-bras droit sur le gauche (la main

droite vient sur le coude opposé). Les jambes peuvent être plus ou moins écartées, selon votre confort personnel.

- Respirez une ou deux fois et, à la prochaine inspiration, étirez la jambe droite, puis la jambe gauche.
- Revenu dans la position de départ, respirez profondément quelques instants.
- Tournez la tête vers la droite (bras droit au-dessus du bras gauche ou main droite sur la main gauche) et respirez 3 fois (3 inspir / expir).
- Puis, tournez la tête vers la gauche, en inversant : bras gauche au-dessus du bras droit ou main gauche sur la main droite) et respirez 3 fois.
- Pour un dernier mouvement dans cette position ventrale, sur une inspir, dressez les avant-bras devant vous, en rapprochant les coudes, qui restent au sol, et déposez le menton sur le dessus des mains ou entre le bord de chaque paume, les doigts sur les joues.
- Gardez la tête soulevée et le dos légèrement cambré vers l'arrière pendant quelques instants de respiration calme, avant de revenir dans la position allongée du départ.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La demi-Torsion](#)



© 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