

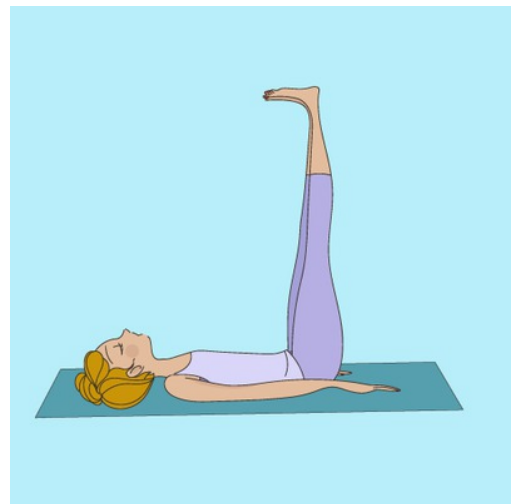
La posture de l'Équerre

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

Introduction

Voici l'une de ces postures qui n'a pas de réalité propre en yoga. Tout au plus, les yogis l'appellent Bâton allongé, mais la posture de l'Équerre sert plutôt de transition entre deux « vraies » postures. Cela ne veut pas dire qu'elle n'a pas d'intérêt : aucun geste n'est anodin dans le Hatha-yoga, tout comme dans l'activité physique en général, d'ailleurs.

En effet, en posture yogique, par le fait même de corriger les déviations vertébrales, comme la Table inversée (une variante de l'[Enfant sur le dos Pavana-muktāsana](#)) dont elle est proche, l'Équerre a de nombreuses répercussions psychologiques ; tout comme ces postures, l'Équerre renforce la sangle abdominale et décontracte les jambes (en statique) : pour ce dernier point, elle est intéressante comme alternative à la [Chandelle Sarvangāsana](#) chez les personnes pour qui cette posture est contre-indiquée (en cas d'hypertension ou pendant les règles). En posture plus gymnique, l'Équerre chauffe le corps en permettant notamment des exercices pour les jambes.



À noter : l'Équerre est souvent appelée posture du Pilier (*Stambhāsana*), considérée comme une variante de la posture de ce nom où les gros orteils sont tenus avec les doigts : cette position ouvre d'autres perspectives, entre autres pour soulager des lombalgies, des crampes, ou travailler les écartements et la souplesse des jambes.

Bienfaits

- Les abdominaux sont les premiers muscles tonifiés, de façon notable.
- Bonne posture pour les intestins : cette tonification a des répercussions sur les organes de la digestion.
- Permet de décongestionner les jambes (en statique).

- Bonne relaxation du dos (en statique).
- Fait naître une sensation de bien-être et de calme (en statique).
- Bon outil pour approfondir la respiration.

La posture de l'Équerre ne connaît aucune contre-indication.

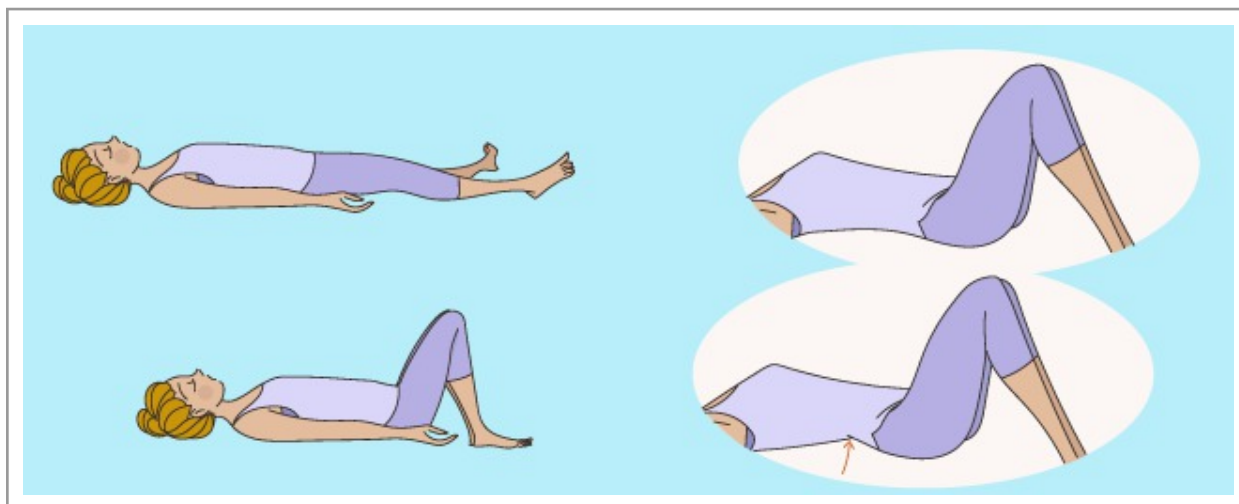
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

1. Préparez la posture de l'Équerre



Cet exercice, peu commun en Yoga, présente pourtant un grand intérêt pour échauffer et mobiliser en douceur l'épine dorsale. Il améliore la tonicité des abdominaux transverse et permet d'étirer les lombaires. Mais ne le pratiquez pas si vous avez mal au dos.

- Allongé en posture du Cadavre (Shavâsana), bras le long du corps paumes au sol, plaquez vos reins (zone lombaire) au tapis de façon à ce que toute la colonne vertébrale soit en contact avec le sol.
- Levez un peu la tête juste pour voir l'alignement des jambes, et reposez-la doucement.
- Détendez-vous un moment en relâchant la pression des lombaires sur le sol.
- Repliez les jambes pieds à plat au sol.
- Sur une inspiration, plaquez de nouveau les lombaires au sol : rentrez le ventre au maximum en maintenant une contraction pendant 10 à 20 secondes. Le sacrum repose totalement au sol.
- Sur l'expiration suivante, soulevez les lombaires : cambrez-vous en serrant les fesses sans les lever.
- Faites 3 à 5 fois ce mouvement des lombaires qui doit être presque imperceptible.
- Puis, sur une nouvelle inspiration, plaquez de nouveau les lombaires au sol : rentrez le ventre au maximum pour encore une durée de 10 à 20 secondes. Le sacrum repose totalement au sol.

- Sur l'expiration suivante, soulevez les lombaires (serrez les fesses) jusqu'en haut du dos sans décoller les omoplates du sol, les côtes s'ouvrent et le sternum pointe en avant : vous êtes dans une sorte de demi-Pont atténué, sauf que les fesses ne décollent pas du sol.
- À vide, faites Tri-bandha (les 3 contractions).

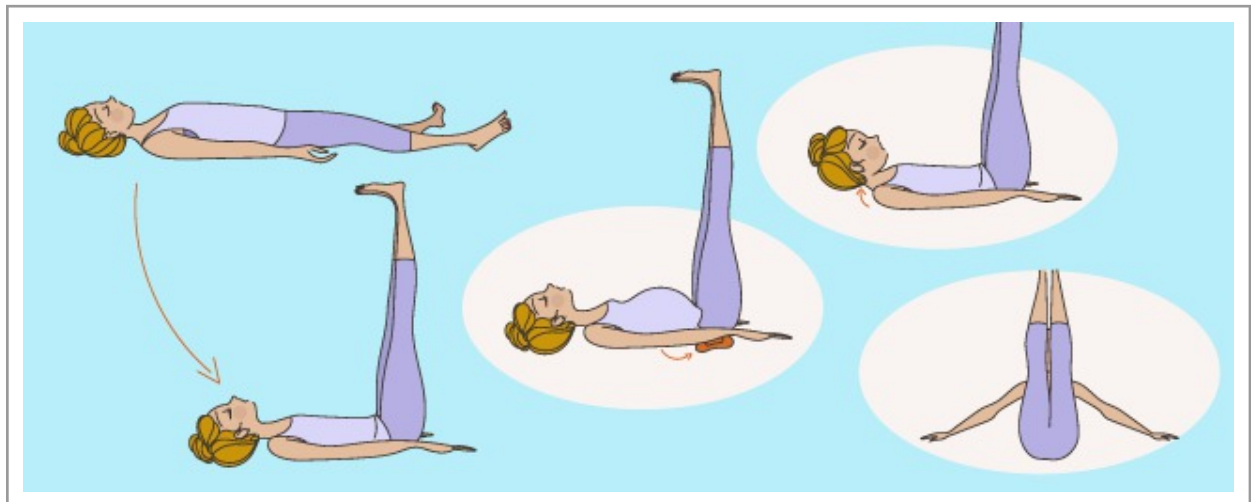
À noter : les 3 contractions, Tri-bandha ou Maha-bandha (maha : grand ; la pratique des 3 bandhas en même temps) sont : **de la gorge** (Jalandhara Bandha – fermer la gorge en rentrant le menton vers le sternum), **abdominale** (Uddiyana Bandha – rentrer le ventre, ce qui élève le diaphragme) et **anale** (Mula Bandha – rétracter des muscles du périnée et de l'anus). Les Bandhas se pratiquent avec la respiration, notamment avec les moments de rétention du souffle poumons pleins ou vides.

- La position de ce **demi-Pont** atténué favorise la prise des 3 bandhas. Exercez-vous à les poser, quelques secondes au début, puis de plus en plus longuement, jusqu'à ce que cela vous devienne aisé à réaliser.

Conseil : il ne faut surtout pas que la pratique de Tri-bandha vous rebute et vous fasse abandonner l'exercice ; si vous n'y parvenez pas les premières fois, continuez l'exercice sans eux ou avec celui ou ceux que vous parvenez à placer. Encore une fois, l'entraînement vous aidera à maîtriser peu à peu la pratique de Tri-bandha.

- Défaites les bandhas, et descendez le dos sur l'inspiration.
- Faites ce mouvement du dos 3 à 5 fois.

2. Placez la posture de l'Équerre. Respirez



- Vous êtes allongé sur le dos, bras le long du corps, paumes au sol.
- Expirez. Sur une inspiration, levez simultanément les jambes tendues à la verticale, talons tendus vers le ciel.

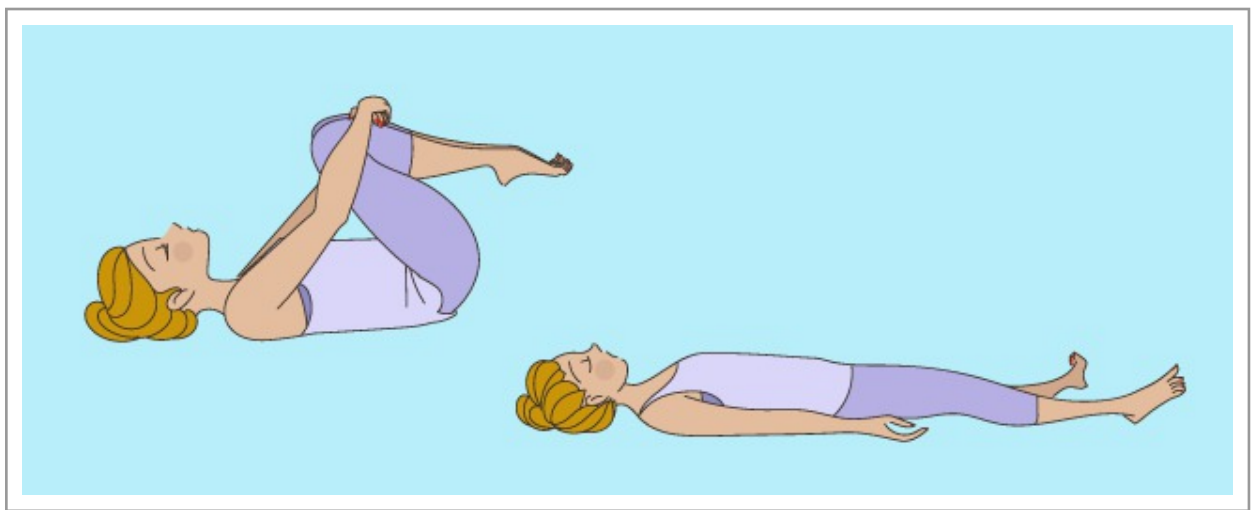
Variante : levez en plus tête et épaules.

Les femmes enceintes peuvent placer un bloc ou une serviette roulée sous les reins pour soulager les lombaires. Elles plieront les jambes avant de les lever et garderont la tête au sol.

Variante plus avancée : bras écartés, levez simultanément les deux jambes tendues à la verticale, pointes des pieds vers le haut, levez le buste et posez la tête près des genoux ; vos mains au sol assurent l'équilibre et la tenue de la posture.

- Fixez l'attention sur votre abdomen en maintenant la posture tout en régularisant petit à petit la respiration, pendant 3 à 5 inspir / expir.
- Recommencez 3 fois.

3. Sortez de la posture de l'Équerre. Détente



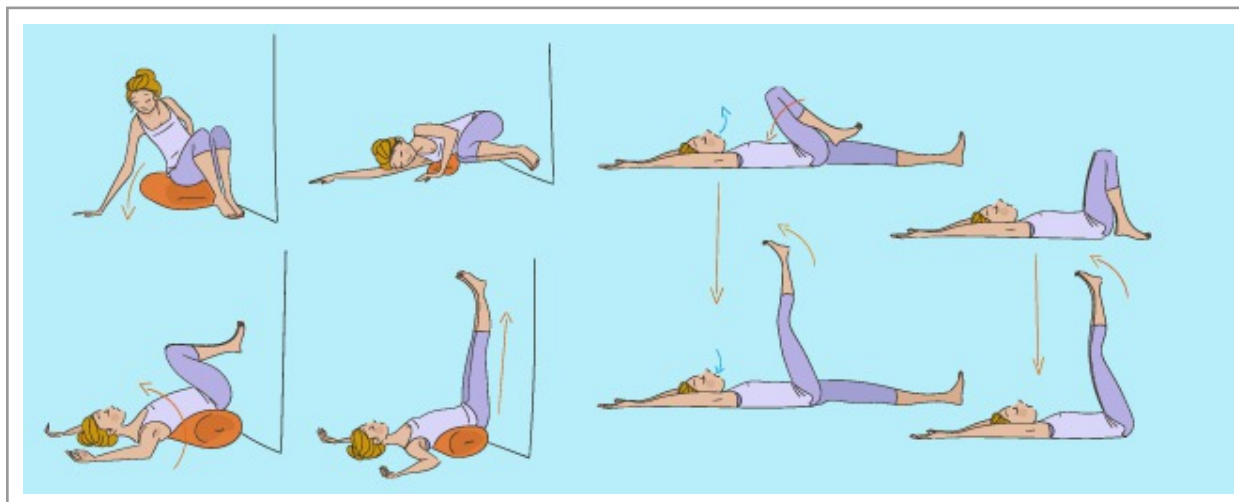
Sortez

- Regroupez les deux genoux sur la poitrine, les mains les enlaçant comme pour leur « faire un câlin », dans la posture de l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana.
- Soulevez la tête vers les genoux (ce qui étire plus la nuque et le dos) ou non, selon votre confort.
- Si vous le souhaitez, tête soulevée, exécutez quelques « roulements » de droite à gauche et de la nuque vers le coccyx pour un petit massage du dos, sinon relaxez-vous un moment avec une respiration libre et abdominale.

Détente

- Faites suivre cette courte relaxation d'une détente sur le dos paumes vers le haut, en Shavāsana (posture du Cadavre).
- Restez-y tranquillement le temps de bien ressentir les effets de vos efforts.
- La respiration est toujours libre et abdominale.

Variantes de la posture de l'Équerre



La posture de l'Équerre contre un mur

À noter : cette variante est souvent appelée *Viparita Karani*. *Viparita* est le mot sanskrit pour « inversé ». De manière générale *Viparita Karani* désigne toute forme de posture inversée, telle la *Chandelle Sarvangâsana*, dans laquelle le bassin se situe plus haut que le front. Ce qui n'est pas tout à fait le cas pour la posture de l'Équerre contre un mur, à moins, peut-être, de placer une couverture sous le bassin pour le rehausser...

Cette variante de la posture de l'Équerre, en inversant le centre de gravité, soulage les jambes et les pieds fatigués ou douloureux qui ne font aucun effort contre le mur. Elle étire doucement l'arrière des jambes, la poitrine et la nuque et est bonne pour l'abdomen qu'elle libère de toute contrainte. Posture confortable, vous vous permettez de « laisser aller » le stress. Cette variante, surtout avec la couverture, est recommandée aux femmes enceintes.

- Placez éventuellement une couverture pliée ou une serviette ou un oreiller près d'un mur.
- Asseyez-vous contre le mur (sur la couverture le cas échéant), puis couchez-vous sur le côté, fesses et plantes des pieds vers le mur.
- Posez les pieds contre le mur et tournez-vous à plat dos. Utilisez vos mains pour maintenir l'équilibre.
- Ouvrez vos bras vers l'extérieur, avant-bras dirigés vers le haut de la tête (bras en chandelier), paumes tournées vers le ciel, pour libérer les épaules.
- Plus vous approchez les fesses du mur, plus vos jambes glissent vers la verticale ; la variante est plus douce si vous les en éloignez ou pliez les genoux, de façon à ce que seules les plantes des pieds soient sur le mur.

Conseil : assurez-vous que votre cou est installé confortablement. Enlevez tout ce qui pourrait gêner votre tête (comme les plis d'une serviette...) en lui offrant une surface plane.

Un exercice d'ouverture dynamisant

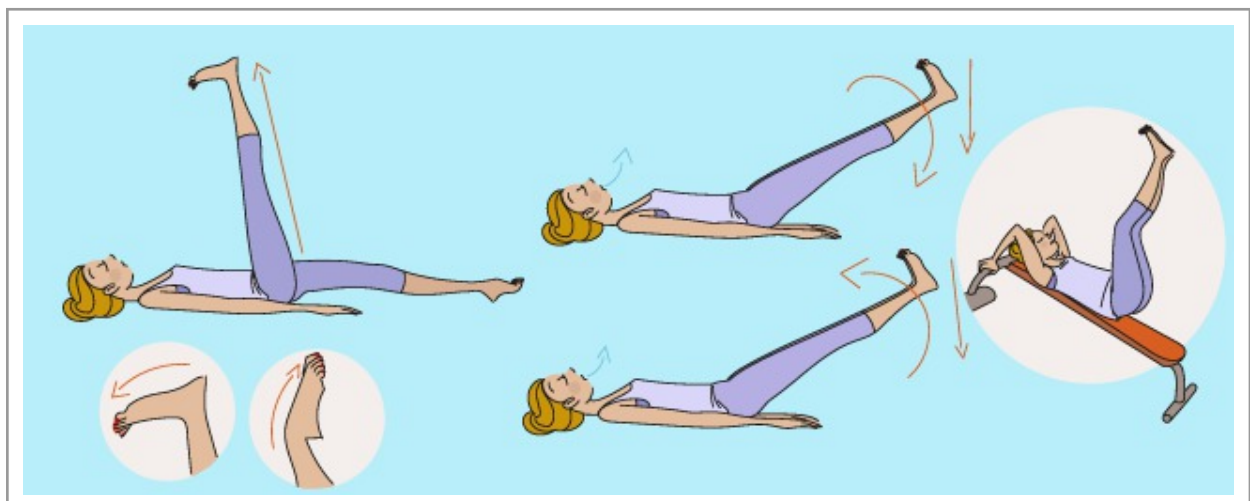
Cette Équerre, quant à elle, demande une certaine tonicité musculaire, elle exige de votre colonne vertébrale de former une ligne droite...

L'une de ses difficultés est que le déploiement de la ou des jambes vers le haut est tributaire d'une bonne souplesse de la hanche. Conserver reins et nuque contre le sol – but de la posture – est sa seconde difficulté liée à la première et à la faiblesse musculaire.

- Vous êtes sur le dos, jambes allongées en contact et talons tendus, bras le long du corps, paumes au sol. Rentrez le menton. Respirez lentement.
- En inspirant, levez doucement les bras pour les allonger derrière la tête. Faites une pause poumons pleins.
- Sur l'expiration, repliez le genou droit vers la poitrine en veillant à bien plaquer les lombaires au sol.
- Puis, en inspirant, déployez très lentement la jambe droite vers le ciel. Ne cherchez pas à tendre le genou mais essayez de conserver coûte que coûte la cuisse un peu inclinée vers l'abdomen (c'est-à-dire presque perpendiculaire au sol). Rentrez bien le menton. Tendez le talon gauche.
- Respirez lentement et profondément 3 à 6 fois.
- Sur une expiration, repliez alors le genou vers la poitrine.
- En inspirant, reposez le pied au sol et laissez s'allonger la jambe. Faites une pause poumons pleins.
- En expirant, redescendez vos bras. Dès que les mains touchent le sol, détendez-vous.
- Respirez bien... Attendez un peu...
- Reprenez la posture avec l'autre jambe.
- Puis, effectuez la posture de l'Équerre avec les deux jambes, à la différence que vous ne partez pas jambes allongées : celles-ci doivent être repliées, les pieds à plat sur le sol, pour ne pas creuser au niveau lombaire.
- Concentrez-vous sur l'étirement musculaire ou sur le contact colonne vertébrale / sol.

Conseils : n'essayez pas de tendre à tout prix le genou ou de pointer les orteils. Ne levez pas le menton.

Variantes en exercices pour les jambes



Ces mouvements assouplissent et galbent jambes et cuisses ; les muscles sollicités sont les abdominaux (les grands droits, partie inférieure) et les fléchisseurs de la hanche (les obliques).

- Vous êtes allongé sur le dos, jambes jointes et bras le long du corps, paumes des mains vers le ciel.
- Respirez consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps.
- Prenez conscience de la respiration, de votre état intérieur en cet instant présent.
- Tournez les paumes des mains vers le sol, près ou sous les fesses (facilite le travail de levage !).

Lever de jambes

La respiration se fait en 3 temps : / inspir / rétention poumons pleins / expir /. Les rétentions poumons pleins se font « le temps du confort » mais veillez à la régularité inspir / expir : même durée.

- Inspirez en levant la jambe droite à la verticale sans toutefois forcer.

Conseil 1 : *gardez les deux jambes tendues, celle qui reste au sol comme celle qui se lève : la hauteur de la jambe n'est pas essentielle, la rectitude l'est ; la jambe au sol est aussi tonique que celle qui monte.*

Conseil 2 : *la jambe qui se lève, et aussi celle qui reste au sol, ont les pieds « flex » (en portemanteau) ou « pointe » (en extension), comme vous voudrez, ou en alternant à chaque lever de jambe : observez les différences de sensations entre les deux positions.*

- Rétention dès que la jambe est en l'air.
- Expirez en abaissant lentement la jambe à son point de départ.
- Inspirez, levez la jambe gauche...

Conseil : *aidez-vous du souffle pour lever et baisser les jambes et c'est particulièrement important pour les 2 en même temps. Rappelez-vous que c'est la respiration qui dirige le mouvement : la jambe est arrivée en haut quand l'inspir s'achève et est au sol au bout de l'expir.*

- Et ainsi de suite. 3-5 fois chaque jambe, en alternant.
- Ou 3-5 fois la jambe droite puis 3-5 fois la jambe gauche.
- Ou encore 3-5 fois les 2 jambes en même temps.

Lever de jambes au souffle inversé

Un exercice déroutant de prime abord, mais qui fait prendre réellement conscience de l'importance de la respiration dans le mouvement. Notez les différentes sensations par rapport au premier exercice.

La respiration se fait en 4 temps : / inspir / rétention poumons pleins / expir / poumons à vide /. Les rétentions (poumons pleins ou à vide) se font « le temps du confort » mais veillez à la régularité inspir / expir : même durée.

- Expirez...

- Inspirez : les jambes restent au sol.
- Rétention pendant que vous levez la jambe droite.
- Expirez quand la jambe est en l'air.
- Poumons à vide quand vous rabaissez la jambe.
- Inspirez, les 2 jambes au sol.
- Rétention : levez la jambe gauche... Et ainsi de suite.
- 3-5 fois chaque jambe, en alternant.
- Ou 3-5 fois la jambe droite puis 3-5 fois la jambe gauche.
- Ou encore 3-5 fois les 2 jambes en même temps.

Rotations des jambes

Départ une jambe en ligne droite :

- Levez la jambe droite en inspirant. Gardez-la en l'air en rétention.
- Exécutez $\frac{1}{2}$ cercle sur la droite (vers l'extérieur) en la redescendant sur l'expir.
- Idem avec la jambe gauche ($\frac{1}{2}$ cercle sur la gauche, vers l'extérieur).
- Levez la jambe droite en inspirant. Gardez-la en l'air en rétention.
- Exécutez $\frac{1}{2}$ cercle sur la gauche (vers l'intérieur) en la redescendant sur l'expir.
- Idem avec la jambe gauche ($\frac{1}{2}$ cercle sur la droite, vers l'intérieur).
- 3-5 fois chaque mouvement.

Départ une jambe en $\frac{1}{2}$ cercle :

- Mêmes exercices que ci-dessus mais en levant cette fois la jambe en $\frac{1}{2}$ cercle.

Avec les 2 jambes :

Ces mouvements de rotation avec les 2 jambes sont éprouvants pour les abdominaux ! Vous veillerez à bien plaquer les lombaires au sol (rentrez le ventre quand les jambes redescendent).

- Montez-les à la verticale en inspirant. Gardez-les en l'air en rétention.
- Exécutez $\frac{1}{2}$ cercle sur la droite en les redescendant sur l'expir.
- Idem en exécutant $\frac{1}{2}$ cercle à gauche.
- Idem en exécutant $\frac{1}{2}$ cercle à droite avec la jambe droite et $\frac{1}{2}$ cercle à gauche avec la jambe gauche en même temps.
- 3-5 fois chaque mouvement.

Commun aux 3 exercices

Variantes pour les 2 jambes en même temps :

- Pour plus de facilité, il est possible d'effectuer les exercices en agrippant les mains aux chevilles d'un partenaire placé debout derrière votre tête.
- Vous pouvez aussi effectuer ces exercices sur un banc de musculation plus ou moins incliné en effectuant de petites oscillations.
 - Maintenez le buste collé contre le banc en vous tenant à ses montants.
 - Les abdominaux étant constamment contractés, une respiration aisée est difficile ; expirez en rétractant fort le ventre quand les jambes sont rabattues.

- Ne travaillez pas avec une trop grande amplitude ni ne décollez les lombaires en descendant les jambes (veillez à ce que les pieds ne touchent pas le sol), vous placerez votre colonne vertébrale dans une position dangereuse.
- Pensez à pratiquer des étirements à la fin de la séance. En effet, le manque de souplesse des muscles sollicités par cet exercice, fléchisseurs de la hanche (psoas-iliaque et droit antérieur de la cuisse) et droit de l'abdomen, est souvent responsable de douleurs dans le bas du dos.

Conseils généraux :

- Suivez votre propre rythme, faites toujours en douceur, sans efforts : décontractez le haut du corps, les épaules, les bras ; laissez seulement travailler le bas du dos, les jambes.
- Rappelez-vous que c'est la respiration qui dirige le mouvement.
- Arrêtez au moindre problème : trop difficile, mal au dos, essoufflement, etc.
- Ne faites pas les exercices avec les 2 jambes en même temps si vous vous sentez fatigué.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangāsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangāsana : la Chandelle](#)
- [Makarāsana : la posture du Crocodile](#)
- [Ardha-setu-bandhāsana : la posture du demi-pont](#)



- [Ukālāsana : posture de la chaise](#)
- [Marjarāsana : la posture du chat](#)
- [Sir-bakāsana : la posture du Clown](#)

© Fine Media, 2014

Ooreka est est une marque de Fine Media à l'adresse : 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 :

- [Uttarāsana : la posture de la cigogne](#)
- [Salabhāsana : la posture de la sauterelle](#)
- [Arc sur le ventre](#)
- [Kumbhakāsana-dandāsana : la posture de la Planche](#)
- [Trikonāsana : la posture du Triangle](#)
- [Purvottāsana : le plan incliné](#)
- [Matsyāsana : la posture du Poisson](#)
- [Kapotāsana : la posture du Pigeon](#)
- [Garudāsana : la posture de l'Aigle](#)
- [Janu-sirsāsana : la demi-Pince assise](#)
- [Pashimottânāsana : la Pince assise](#)
- [Virabhadrāsana : la posture du Guerrier](#)
- [979 dāsana : la Montagne](#)
- [Bālāsana : posture de l'Enfant](#)
- [Bhujangakūṭāsana : l'Enfant sur le dos](#)

contact@finemedia.fr