

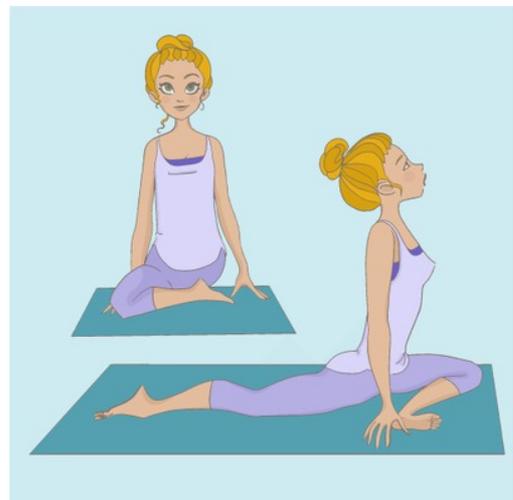


Kapotâsana : la posture du Pigeon

■ ■ ■ Débutant

Introduction

Appelé aussi Salamba-Kapotâsana (salamba : ce sur quoi on s'appuie ; kapota : pigeon, colombe), la posture du Pigeon décrite ici fait partie de la famille des étirements et comporte des flexions vers l'avant ou vers l'arrière : la cambrure du Pigeon royal Raja-Kapotâsana, qui n'est pas à la portée du débutant. Il ne faut pas la confondre avec une autre Kapotâsana qui est une cambrure (flexion vers l'arrière proche de la posture de la Roue Chakrâsana) exécutée en position dorsale mais dont la difficulté ne la met pas non plus à la portée du débutant.



Beaucoup d'entre nous sont en lutte contre des hanches « raides » et leurs muscles fléchisseurs. De nombreux muscles situés autour des hanches, puissants et profonds, assurent le confort – ou l'inconfort – d'une posture ou d'une prestation sportive. Si vous faites la grimace pendant la posture du Pigeon ou la trouvez totalement inefficace, ne vous découragez pas ! Il se dit souvent, dans le milieu du Yoga, mais aussi dans d'autres disciplines, que « plus une posture vous déplaît, plus il y a de probabilités qu'elle soit celle dont vous avez le plus besoin »... Évidemment, il s'agit là, comme partout en Yoga, d'une question de bon sens et de rester dans la limite du raisonnable : il n'est pas envisageable, par exemple, que vous pratiquiez une posture sur les épaules alors que vous avez mal à la nuque... Autrement dit, ce qui vous déplaît – et non ce qui vous donne vraiment mal ou l'aggrave (justification des contre-indications) – est ce que vous n'avez pas envie de faire, soit par paresse, soit par découragement...

Bienfaits de la posture du Pigeon Kapotâsana

- Étire cuisses, abdomen, poitrine, épaules, cou.
- Stimule organes abdominaux, cœur, rotateurs externes de la hanche.
- Peut soulager sciatique et douleurs lombaires.

Contre-indication

Aucune contre-indication dans la mesure où la posture du Pigeon Kapotāsana, de difficulté graduée, est facilement dosable.

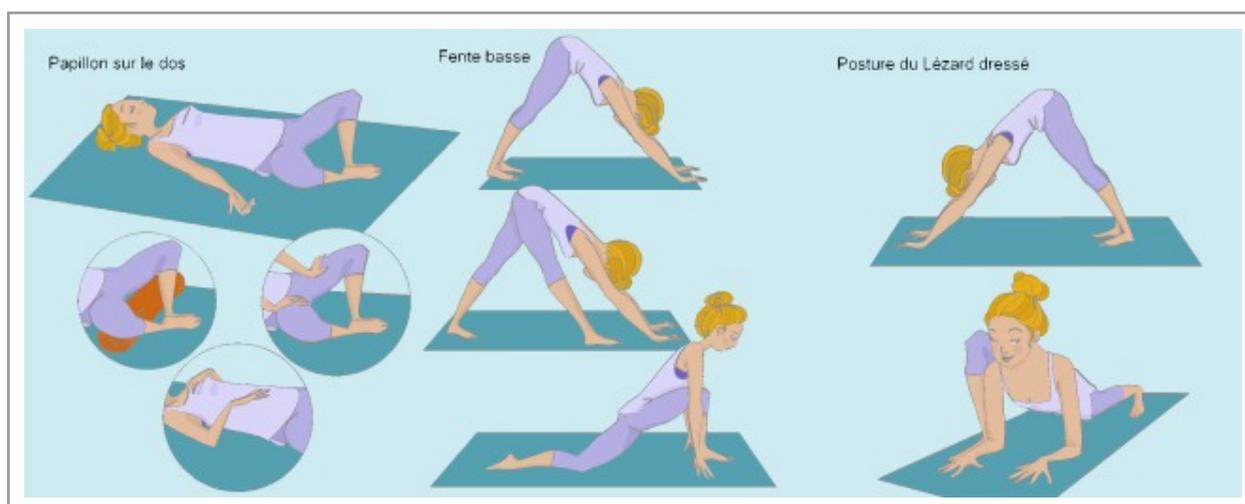
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

1. Préparez la posture du Pigeon Kapotāsana



Il est recommandé de vous échauffer au préalable avec quelques postures qui ouvrent les hanches, afin d'assurer un bon assouplissement de leurs muscles.

Sur le dos : Papillon sur le dos – Supta-baddha-konāsana

- Allongé sur le dos, repliez les jambes et mettez les plantes de pieds l'une contre l'autre. Relaxez-vous totalement dans cette posture.
- Si l'ouverture des hanches vous est pénible, placez sous les genoux des blocs ou des couvertures roulées.
- Vous pouvez utiliser vos mains qui, placées à l'intérieur des cuisses, poussent sur celles-ci, comme des contrepoids qui faciliteront leur étirement.
- Vous pouvez également placer une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre pour contrôler votre respiration.

Fente vers l'avant 1 : fente basse – Anjaneyâsana

- En partant du Chien tête en bas Adho-mukha-svanâsana, expirez et amenez votre pied droit vers l'avant entre vos mains. Alignez le genou droit avec le talon : assurez-vous que le genou est bien au-dessus de la cheville, pas au-delà, vous devez voir vos orteils.
- Abaissez ensuite le genou gauche vers le sol. Genou droit restant bien en place, glissez le pied gauche derrière vous le plus loin possible, plante tournée vers le haut, jusqu'à obtenir un étirement confortable de la cuisse et de l'aîne. Si le genou au sol est trop sensible, placez une couverture pliée dessous.
- Inspirez et relevez le torse. Comme vous le pouvez, levez les bras sur les côtés puis en l'air, verticalement. Abaissez le coccyx vers le sol et ouvrez la poitrine en rapprochant les omoplates. Relevez la tête vers l'arrière, regard vers le haut, en faisant attention à la nuque.
- Après quelques instants de tenue de la pose, expirez en abaissant le torse sur la cuisse droite et en plaçant les mains de part et d'autre du pied droit. Replacez le pied gauche sur ses orteils.
- Avec une autre expir, levez le genou gauche du sol et revenez dans la posture du Chien tête en bas.
- Répétez de l'autre côté en inversant les jambes, pour la même durée.

Fente vers l'avant 2 : Posture du Léopard dressé – Utthan-pristhâsana

Si cette posture est moins contraignante pour le genou à l'arrière que la précédente, Anjaneyâsana, elle permet un assouplissement plus poussé des hanches.

- Même départ en Chien tête en bas. Le genou doit être là aussi au-dessus de la cheville.
- Au lieu de relever le torse et les bras, vous abaissez au contraire le haut du corps de façon à placer les avant-bras sur le sol, côte à côte, parallèles et les doigts pointés vers l'avant.
- La jambe vers l'avant a son genou au niveau de l'épaule et sa cheville à celui des coudes.
- Le genou de la jambe vers l'arrière peut être posé sur le sol ou non (plus tonique).
- Prenez cette attitude du mieux que vous pouvez et arrêtez dès que l'étirement ne vous est plus agréable.
- Gardez toujours les épaules et le cou détendus, où que vous vous trouviez dans le déroulement de la posture.

2. Placez la posture du Pigeon Kapotâsana : 3 phases

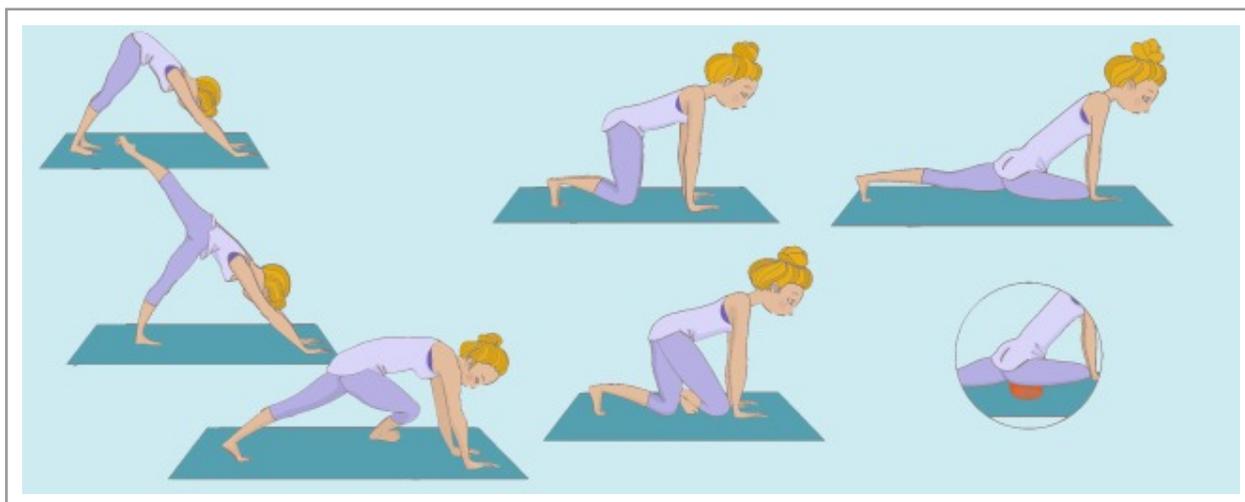
La posture du Pigeon Kapotâsana peut se décomposer en 3 phases qui apporteront progressivement la souplesse nécessaire à sa bonne réalisation.

Le tout débutant pourra s'arrêter à la fin de la première phase.

Le plus souple pourra aller jusqu'à la deuxième.

Le plus avancé continuera avec la troisième, voire plus loin, avec la posture du Pigeon royal Rajakapotâsana, qui sera abordée ultérieurement.

2. Phase 1



Il y a 2 façons de démarrer la posture du Pigeon : au départ du Chien tête en bas, ou d'une posture à 4 pattes, Table ou Chat.

Au départ du Chien Tête en bas

- Levez la jambe droite dans une inspiration, tendue jusqu'au talon, dans la position du Chien à 3 pattes : peu importe la hauteur de la jambe, du moment que les orteils restent dirigés vers le tibia.

Conseil : il est TRÈS important de garder le pied dans cette position pendant toute la durée de la posture ; ceci aide à préserver l'articulation du genou.

- Glissez le genou vers les mains, sous le corps. Le talon droit sera dirigé vers la main gauche tandis que le genou droit le sera vers la main droite.

Conseil : notez la position de la hanche à ce moment : ne l'ouvrez pas trop largement tandis que le genou se dirige vers l'avant du tapis, peut-être sensiblement vers la droite.

Variante au départ d'une posture à 4 pattes, Table ou Chat

- Engagez les muscles de l'abdomen pour maintenir tous les alignements au niveau des hanches. Les épaules restent neutres.
- Apportez le genou droit entre les mains avec le tibia directement placé sous la taille.
- Glissez le genou gauche vers l'arrière et étirez la jambe gauche jusqu'à ce que vous puissiez créer un étirement entre la hanche droite et la hanche gauche.

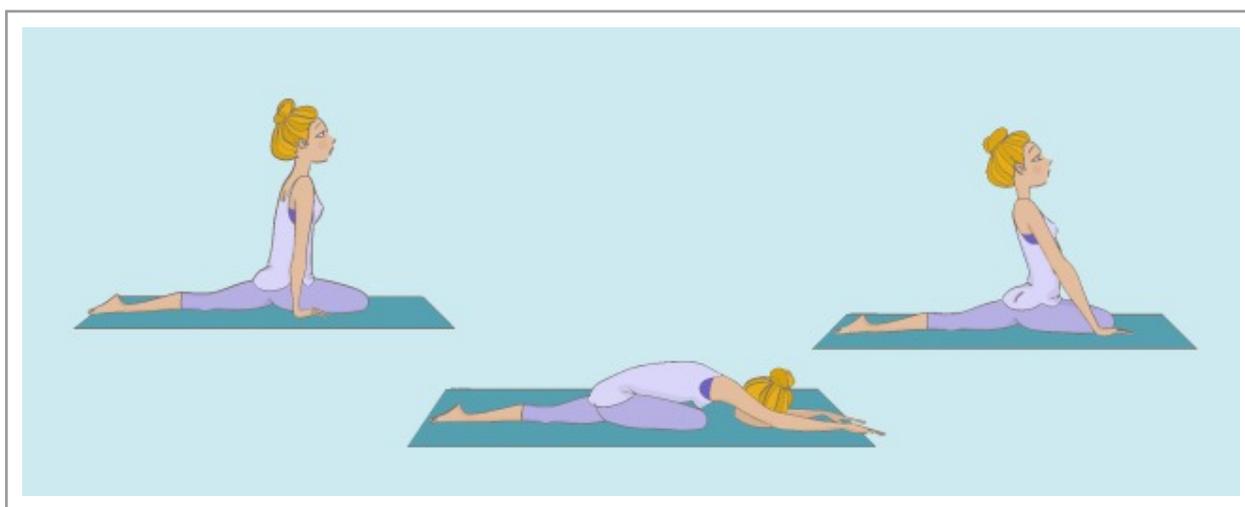
De là, ajustez votre cheville dans un angle confortable

- Normalement, le tibia de la jambe en avant (ici la droite) forme un angle droit avec la cuisse.
- Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position, vous pouvez rapprocher le talon droit de la cuisse, autant que nécessaire, voire tout contre. Et même sous la fesse (asseyez-vous sur le talon).

- Corrigez toute inclinaison de la hanche. C'est l'une des actions les plus délicates à saisir, mais qui peut faire une énorme différence. Si votre hanche tourne vraiment trop vers la droite, il est fort probable que vous essayez de descendre au sol plus que votre corps ne le supporte (vous manquez de souplesse).

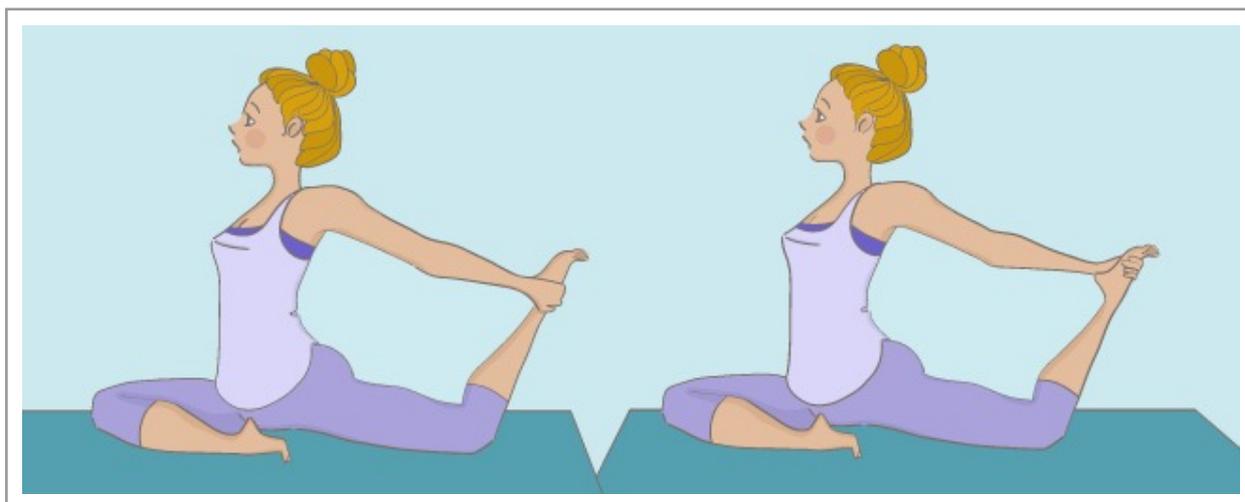
Conseil : posez le poing, une couverture ou un bloc sous cette hanche droite. Il vaut mieux garder les hanches rectilignes au même niveau que de vous laisser vous affaisser d'un côté ou de l'autre.

2. Phase 2



- Une fois installé et stabilisé dans cette première phase de la posture, prenez quelques respirations régulières et profondes, les mains au sol de chaque côté des hanches, avant de vous pencher vers l'avant.
- Lors de l'inclinaison vers l'avant, ne vous affalez pas ! Imaginez que la pointe de la hanche gauche roule vers le talon droit. Puis inclinez le torse doucement à partir des hanches. Votre front touche le sol.
- Restez un moment allongé ainsi pendant quelques calmes respirations, régulières et profondes.
- Puis posez les mains de part et d'autre des épaules et redressez la cage thoracique comme dans le Cobra (les hanches restent au sol).
- Étirez jusqu'au-dessus de la tête (ouvrez au niveau du cœur) tout en relaxant épaules et omoplates (créez un espace entre ces dernières).

2. Phase 3



Quand vous commencerez à lever la jambe placée à l'arrière et à attraper son pied de la main du même côté, vous entrerez petit à petit dans le domaine du Pigeon royal Raja-kapotâsana.

- Accrochez les doigts au bord externe du pied et essayez d'avancer la jambe vers le tronc ou au contraire de l'éloigner le plus possible, toujours dans l'alignement de la cuisse.
- Accrochez maintenant les doigts au côté interne (au niveau du gros orteil) du pied et procédez aux mêmes mouvements, toujours dans l'alignement de la cuisse.
- Observez les actions et les sensations différentes que ces mouvements produisent.

3. Respirez dans la posture du Pigeon Kapotâsana

Pour vous familiariser avec l'enchaînement des mouvements de la posture du Pigeon Kapotâsana, il vous a été indiqué dans les étapes précédentes de respirer régulièrement et profondément. À un niveau plus avancé, vous pourrez adjoindre un certain rythme, une rétention poumons pleins et la contraction du périnée Mula-bandha.

- Dans chaque position prise dans la posture du Pigeon Kapotâsana, à partir de la phase 2, contrôlez votre respiration sur un rythme où l'expir est 2 fois plus longue que l'inspir, par exemple : 4 (inspir) – 16 (rétention poumons pleins) – 8 (expir).
- Concentrez-vous sur le contrôle du souffle et intensifiez (ou prenez) la contraction du périnée Mula-bandha pendant la rétention à poumons pleins.

Conseil : les mouvements doivent s'enchaîner sans que vous perdiez votre rythme respiratoire.

4. Sortez de la posture du Pigeon Kapotâsana et détente

Sortez

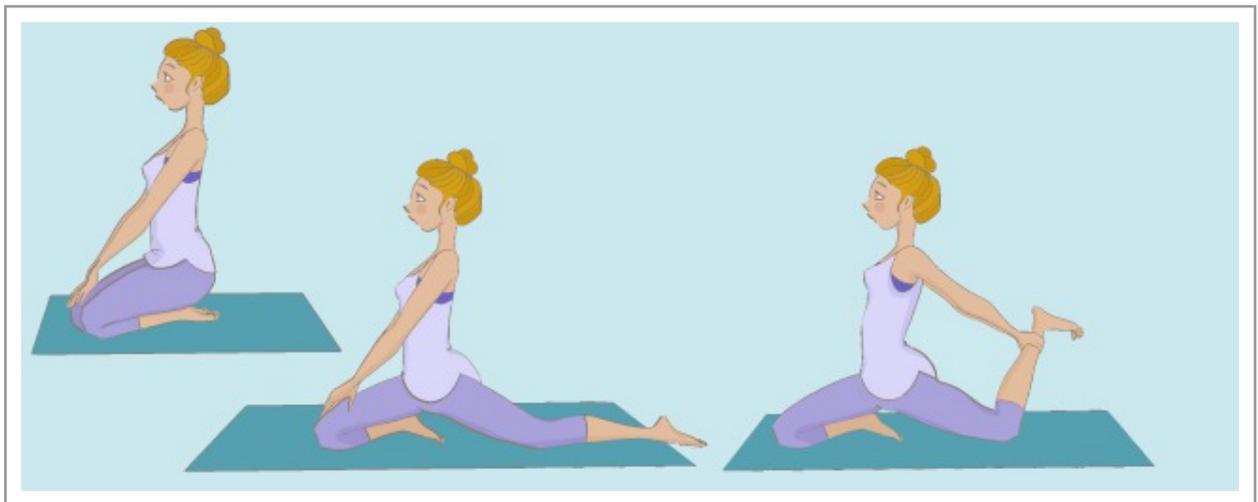
Cette posture étant bilatérale, il convient de la pratiquer une nouvelle fois en inversant le placement des jambes et la position des mains :

- Sur une expiration, relâchez la posture et venez dans une position assise, en passant la jambe tendue à l'arrière vers l'avant. Reposez-vous un instant les yeux fermés, puis reprenez.
- Sur une expiration, relâchez une deuxième fois la posture du Pigeon Kapotâsana et revenez dans la position assise.
- Laissez aller votre souffle régulier et profond ou rythmé, et, les yeux fermés, observez tranquillement les sensations générées par la pratique de la posture.

Détente

- Allongez-vous ensuite en Shavâsana (posture du Cadavre) pour un moment de détente.

Variante de la posture du Pigeon Kapotâsana



Cette posture plus avancée concerne particulièrement le centre du cœur : elle est réputée purifier les sentiments, les contenus émotionnels et fait naître le sentiment d'amour universel, la paix intérieure. Elle consiste à prendre la jambe (au niveau de la cheville) placée à l'arrière avec les 2 mains. Dans ce cas, il est préférable d'adopter dès le départ la position « assise sur le talon » qui assure un meilleur équilibre et protège la hanche de la jambe repliée d'une trop forte sollicitation.

- Pour ce faire, vous partirez de la posture assise (sur les talons) du Diamant Vajrâsana. Les yeux sont ouverts et fixent un point dans l'espace.
- Sur une expiration, tendez la jambe gauche en arrière.
- Lorsque la jambe gauche est en arrière, la main droite vient se poser sur le genou droit et la main gauche par-dessus. L'appui des mains – simplement posées – ne doit pas être trop important : il s'agit tout d'abord de redresser le dos et de mettre le cœur en avant.

- Dans cette position, concentrez-vous sur votre respiration régulière et profonde quelques instants. Laissez se détendre progressivement ce qui peut l'être.

Puis enchaînez à votre rythme

La façon de respirer reste inchangée, comme à l'étape 3. Ne bougez pas la position des jambes, seuls les bras sont actifs.

- Sur une expiration passez les mains sur les hanches, les coudes bien en arrière.
- Sur une inspiration porter les bras tendus vers l'avant.
- Sur l'expiration suivante, tendez lentement les bras vers l'arrière. Restez de nouveau quelques instants en respirant régulièrement et profondément. Veillez à garder la fixation du point devant vous.

Sur une expiration, prenez la position finale

Levez la jambe derrière vous et attrapez-la à deux mains. Pour vous aider, vous pouvez procéder en 2 temps : posez d'abord une main au sol et saisissez de l'autre la cheville, attrapez ensuite la cheville avec la main restée au sol.

- La jambe doit tirer votre corps en arrière, l'extension de la colonne étant à son maximum.
- Cette position étant assez difficile, tenez-la aussi longtemps que vous pourrez en gardant votre respiration lente et profonde.
- Sur une expiration relâchez la prise des mains et revenez à la position de départ, la posture du Diamant Vajrâsana. Restez en silence quelques instants les yeux fermés.
- Reprenez en inversant les jambes et les mains, puis, après le recueil en silence en posture du Diamant, allongez-vous en Shavâsana pour parfaire la récupération.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [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](#)
- [Ardha-setu-bandhâsana : la posture du demi-pont](#)
- [Utkatâsana : posture de la chaise](#)
- [Chaturâsana : la posture du chat](#)
- [Sir-bakâsana : la posture du Clown](#)
- [Uttanâsana : 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