



Namaste, le Salut hindou¹

D'emblée nous vous convions à vous imprégner de la mentalité orientale par l'exécution de la salutation hindoue.

Quand deux amis hindous se rencontrent, ils joignent les mains à la hauteur du thorax, coudes au corps.

Inclinant courtoisement la tête vers l'avant, les traits du visage détendus, ils se disent : *Namaste !* (-sté). Dans la forme, ils s'expriment par ce geste quantité de choses polies : « *Bonjour* », « *Au revoir* », « *À bientôt* ».

Dans le fond, cette salutation se veut orientée vers le rituel : « *Votre âme et la mienne n'en font qu'une !* » « *Le Dieu en moi salue le Dieu en vous !* »

La simple action d'échanger le *Namaste*, détend l'atmosphère entre deux personnes qui se font face, elle prépare une ambiance sereine par le fait que l'on associe l'idée de présence divine dans le petit cercle momentané.

Namaste est le symbole d'une puissance considérable ; dégagement de forces cosmiques, par la juxtaposition des cinq éléments digitaux positifs et négatifs, au départ de sa source tellurique.

À partir de la prochaine rencontre, en début comme en fin de séance, vous prendrez la bonne habitude d'échanger le Namaste...



Pramâsana posture de la prière



Shiva-Mudra Mains en prière



Hasta-Utthâsana posture des mains levées -voir **Salutation simple**

¹ *Yoga*, Joseph Devondel (1982)

Les Moments Sacrés – Les Namaskars ²

Les Salutations sont les vinyasas, les mouvements et gestes sacrés créant une énergie subtile qui réagit sur le corps et l'esprit. Le fait de baisser vers la Terre, d'ouvrir le cœur vers les Cieux, de prendre ces quelques instants pour soi, fait que le Namaskar devient un moment sacré dans la journée.



Une énergie solaire (Surya) ou lunaire (Chandra) ³ ou des variantes autour, ces *vinyasas* forment des Namaskars des gestes que nous faisons avec toute notre attention pour vénérer avec notre corps l'énergie universelle. Pratique ancienne, des Namaskars ou salutations sont devenues l'incontournable de beaucoup de pratiques de yoga. Des mouvements qui encouragent la circulation, des gestes circulaires ou linéaires, honorant les aspects féminins aussi bien que masculins. Une fois intégrés, ces divers Namaskars représentent des chemins d'ouverture et bien-être du corps et d'esprit.

Si nous mettons une intention, une bénédiction à nos gestes de Salutations, cela devient plus profond encore. Les Namaskars deviennent comme une prière de notre propre corps, des instants de calme, d'harmonie, de connexion entre corps, mental, esprit et énergie universelle.

Peu importe nos croyances, Surya et Chandra Namaskar représentent une façon de se connecter, quelques instants pour soi-même. Des instants de pratique vécus pleinement dans le moment présent.

Nous manquons cruellement, de nos jours, de connexion avec des croyances spécifiques, les gens qui nous entourent, notre environnement – nous nous rendons de moins en moins vers un endroit comme une église, un temple... Nous manquons, dans notre quotidien, les sensations d'appartenir à notre famille, à notre entourage. Mais nous sommes tous liés, tous sur la même Terre, tous à un moment ou un autre perdus ou retrouvés.

Alors, pourquoi pas, une fois par jour, s'offrir à l'Univers, laisser notre corps parler là où les mots manquent ou se font trop présents ?

Plusieurs choses font que les salutations deviennent des moments sacrés

- Une **prise de conscience**
- Une **respiration** calme et harmonieuse
- Un moment de **connexion** entre soi-même et l'Univers
- Un instant pour **faire le vide** et s'offrir au **moment présent**

Les Namaskars vers l'énergie solaire sont mieux pratiqués le matin face au soleil si possible. S'il vous manque du soleil fermez les yeux et évoquer une source de soleil intérieur.

Les Namaskars lunaires sont mieux le soir pour vous apaiser après une longue journée, pour retrouver la connexion et le vide afin de mieux vivre les hauts et les bas de la vie, du quotidien...

² *Yoga-Chez-Moi*

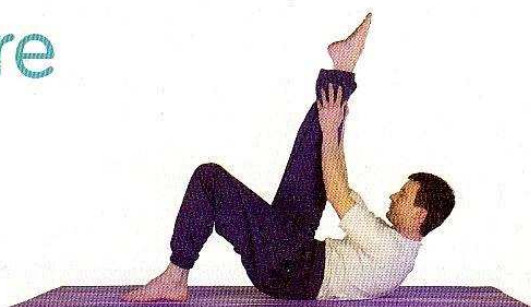
³ Voir Les Salutations au Soleil et à la Lune (séries 999)

ENCHAÎNER LA SÉQUENCE

Salutation à la Terre



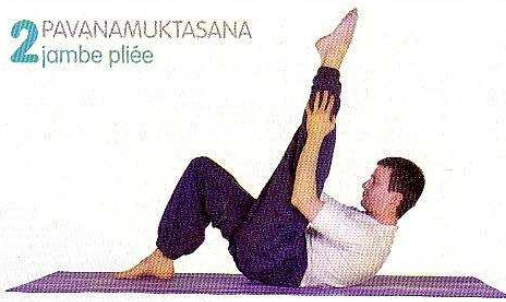
1 jambe droite allongée au sol



2 PAVANAMUKTASANA
jambe pliée



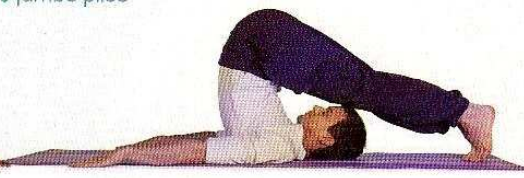
3 jambe gauche
allongée au sol



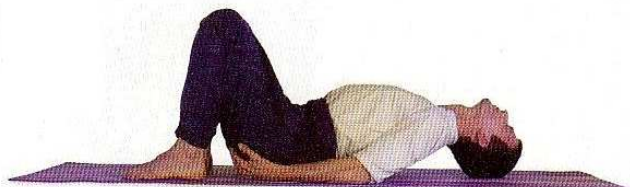
4 PAVANAMUKTASANA
jambe pliée



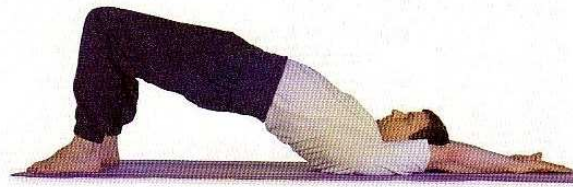
5 étirement de tout le corps



6 HĀLASANA
la Charrue



7 MATSYASANA
le Poisson



8 SETHU BANDHA
le Demi-Pont



9 CAURANGYASANA
la torsion allongée



10 CAURANGYASANA
la torsion allongée



Namaste inversé, la Prière secrète⁴

Les bras en position du **Pashchima-namaskarâsana**

Pas à pas

Étape 1

Debout en posture de la Montagne ; les pieds sont joints, le dos droit, les bras le long du corps ; roulez les épaules vers arrière.

Sur l'expiration amenez les deux bras derrière le dos.

Placez-vous mains dans le dos de telle sorte que les paumes et les doigts de la main se touchent : **position de prière** (*Hamsa-mudra*)

Étape 2

Respirez naturellement par les narines avec la bouche fermée.

Restez dans cette position pendant au moins une minute si possible.



Conseils

- Descendez les épaules.
- Le sternum doit être bombé et la poitrine ouverte.

Bienfaits

- Excellente posture pour encourager l'ouverture du sternum et de la poitrine.
- Facilite la souplesse des épaules.
- Réduit la douleur du syndrome du canal carpien.
- Bon étirement des poignets.



Voici une posture, ou plus exactement une suite de gestes que l'on peut effectuer **debout** (au départ de la posture de la Montagne, voir les préliminaires page suivante) **ou assis** (Tailleur, Lotus ou encore Diamant...);

le matin ou en début de séance pour s'étirer et/ou s'échauffer, après des activités physiques ou le soir pour récupérer et/ou se recueillir...

Élever les mains au-dessus de la tête, **paume contre paume** ; bien sentir le contact sur toute leur surface, doigts compris : les pouces sont en contact l'un avec l'autre, les index, majeurs, annulaires, petits-doigts, de même.

Ce contact sera maintenu durant tout l'exercice.

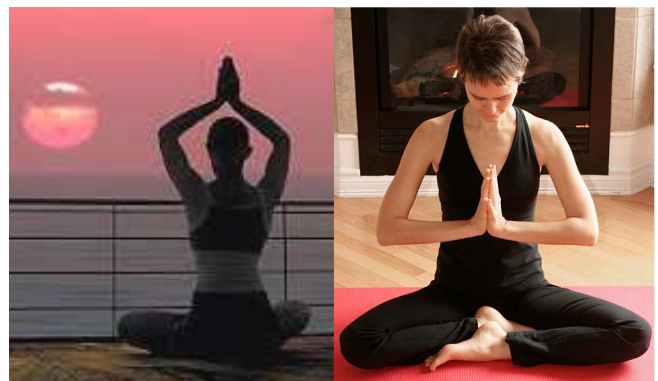
Se concentrer sur les mains un moment en respirant calmement.

Puis, en écartant **les coudes vers l'arrière**, amener les mains jointes sur le haut de la tête ; coudes bien en arrière, rester un moment comme précédemment.

Puis devant le front, le 3^e Œil ; mains toujours l'une contre l'autre, les coudes toujours bien écartés, rester un moment comme précédemment *

Puis devant le Cœur, sans appuyer les mains contre soi ; mêmes consignes et concentration que précédemment *

Baisser lentement les bras et rester un moment dans le recueillement, conscience portée sur le travail des bras.



Quand on est assis, poser les mains sur les genoux, simplement ou en mudrâ (Jnana, Chin, Yoni...)

* **Options** : après le 3^e Œil, on peut s'arrêter un moment, selon les mêmes modalités, devant le Chakra de la Gorge ; de même, après le Cœur, on peut s'arrêter devant le creux épigastrique (Plexus solaire)

⁴ Postures-Yoga-Debout | © Holistic Attitude (<http://holisticattitude.free.fr>)



La Montagne⁵

Tadâsana

! Synonymes rencontrés : l'Étirement vers le Ciel, le Palmier, la Flèche

Posture d'étirement

Tada signifie « montagne » en Sanskrit⁶

Les mains, dans cette posture, forment un « pic » (1), d'où le nom...

mais il existe **des variantes**

... avec les mains non jointes (2)

... ou les paumes tournées vers le Ciel (3)



Pas à pas

Préliminaire, valable pour toutes les 'Montagnes'.

Debout, prenons soin d'observer notre statique sur les 2 jambes : les pieds, joints ou légèrement écartés, portent une charge égale sur toute leur plante, des orteils au talon, de l'intérieur à l'extérieur.

Nous pouvons osciller de D à G, d'avant en arrière, pour nous en rendre compte et rectifier si nécessaire.

Les genoux sont souples, le coccyx est légèrement descendu et rentré mais le ventre ne ressort pas.

Les épaules sont un peu vers l'arrière, sans être crispées, les bras tombant naturellement le long du corps.

Maintenons un léger double-menton en gardant la tête haute et droite.



- Inspirez en levant les bras, doigts croisés, paumes au ciel et en montant sur la pointe des pieds (photos à G et 3)
- Fixez un point, devant vous, étirez bien la nuque.

Option : le regard suit les mains (photos 1 et 2)

- **Rétractez l'abdomen. Contractez les fessiers.**

Pour les plus avancés : Mulâ-bandha.

- **Étirez bien la colonne vertébrale vers le bas (coccyx rentré) et vers le haut (sommets du crâne).**

- Maintenez (rétention) avant d'expirer et de relâcher (la contraction ou Mulâ-bandha) doucement en abaissant les bras.

Puis reprenez (3 fois)

Conseil

Ne tirez pas sur les bras, ce qui risque d'accélérer le rythme cardiaque.

C'est l'espace thorax / hanche qui doit s'allonger.

Bienfaits

Cet étirement vertical agit favorablement sur les épaules (pour peu que l'on suive le conseil ci-dessus) et sur les pieds (chevilles et couds de pieds)

⁵ Voir aussi les séries **10a-1 relaxation-étirements 2 Vents : De petits échauffements** et 999 Salutation à la Lune

⁶ ... mais aussi « cette chose-là, ceci »

Variante 1⁷ **pas à pas**

Debout pieds parallèles et alignés avec les hanches. Les talons ainsi que les gros orteils se touchent.

Respirez naturellement quelques instants.

Les pieds sont en contact avec le sol et les orteils sont écartés en forme de soleil. Le poids est réparti sur la surface des plantes des pieds.

Les fessiers sont légèrement contractés. Le ventre est rentré.

Engagez les muscles des cuisses et soulevez la rotule des genoux. Placez le bassin en position neutre.

- Bombez la poitrine en roulant les épaules vers l'arrière et vers le bas.

Votre tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Respirez calmement.

- Allongez les bras jusqu'au bout des doigts le long des cuisses.

Inspirez et levez les bras latéralement à l'horizontale en tournant les paumes vers le haut.

- Continuez de lever les bras au-dessus de la tête, alignés avec les épaules, les paumes se faisant face, les doigts essayant de *rejoindre* le plafond.

Décontractez la nuque et relâchez les trapèzes. Respirez profondément.

Pour sortir de la posture, en expirant, ramenez les bras dans la position de départ.

Bienfaits

- Développe la force
- Permet de vous relaxer.
- Développe un sens de présence.
- Faire l'expérience de l'immobilité.



Variante 2⁸

Elle constitue la première phase de la *Salutation au Soleil* qui en comporte une douzaine.

Malgré son apparente simplicité, elle est très utile et réclame beaucoup d'attention.

Les difficultés sont étroitement liées, d'une part au manque de souplesse des épaules, d'autre part à une mauvaise appréciation de la colonne vertébrale.

Pas à pas

Debout, les pieds sont joints ou écartés de 1 cm seulement.

La plante des pieds est bien en contact avec le sol.

Joignez les mains, paume contre paume, pouces croisés, devant la poitrine. Respirez calmement.

- Expirez en pressant les mains l'une contre l'autre.

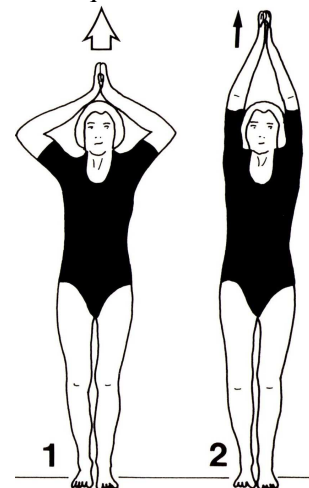
- En inspirant, levez les mains et venez les placer juste au sommet de la tête. Écartez bien les coudes.

- Expirez...

- Sur une seconde inspiration, poussez les doigts vers le ciel pour étirer les coudes et les bras (ceux-ci se rapprochent de la tête).

- En fin d'inspiration, **rentrez le ventre -pour décambler les reins- et le menton -pour que la nuque soit dans le prolongement du dos.**

Concentration sur l'étirement des muscles, notamment ceux qui sont rattachés aux vertèbres.



Conseils : ne pas cambrier les *reins*, ne pas renverser la tête en arrière.

- Restez dans cette attitude 3-6 sec. poumons pleins.

- Puis, sur une seule expiration, redescendez vos mains devant la poitrine.

- Effectuez alors une respiration profonde avant de reprendre cette posture au moins deux fois.

Bienfaits : un effet tonique

- Provoque l'étirement des muscles des bras, épaules, dos et abdomen.

- Allonge merveilleusement bien la colonne vertébrale, permet de prendre conscience de ses différentes courbures.

⁷ *Postures-Yoga-Debout* | © Holistic Attitude (<http://holisticattitude.free.fr>)

- Voir la série 2-2a des **équilibres** : les **postures de l'Arbre**

⁸ ... proposée par Thierry Loussouarn, *Initiation au Yoga* (1982)

Versions « Gym douce »

Debout, bien droit, bras le long des hanches⁹

... soulevez-vous sur la pointe des pieds.

- Redescendez en pliant les genoux, toujours sur la pointe des pieds.
- Lorsque vous montez, vous inspirez profondément.
- Vous expirez complètement en redescendant sur les genoux pliés.
- Vous inspirez de nouveau en vous relaxant.

Répétez l'exercice autant de fois que vous voudrez.

Synchroniser la respiration et l'étirement (photo de D)

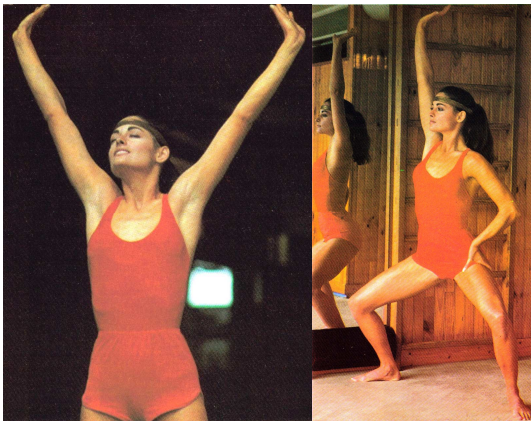
Étirement de la colonne en position debout

À l'inspir, rentrez le menton vers la poitrine et tirez le bout des doigts vers le ciel.
Sentez votre colonne s'étirer et grandir vers le haut.

À l'expir, relâchez.



Versions « Stretch »¹⁰



Éveil

Un étirement global des bras, de la nuque, du dos, des jambes, qui nous rappelle l'étirement du félin qui s'éveille.

Ce *Stretch* met en tension, de façon naturelle, **toute la musculature du corps**.

Ciel – Terre

Ici, étirement d'un bras, censé supporter le Toit du Monde –le Ciel– tandis que l'autre bras, en appui sur la cuisse, repousse la Terre.

Cette opposition dans l'étirement permet à la fois un travail musculaire lombaire et un autre **au niveau de l'omoplate**.

On l'alterne en changeant de bras à chaque *Stretch*



L'Étirement vers le Ciel du **Qi Gong**

⁹ Exercice suggéré par le Dr Conyers (directeur du Département Ostéopathique de la Fondation E. Cayce)

¹⁰ Voir la série 10a-1 des étirements sportifs... : **LE STRETCHING**

Il est possible de pratiquer les étirements de la Montagne en position assise



Voir la série des postures assises -le Tailleur...

Version « Gym douce » - Étirement de la colonne en position assise

Assis sur une chaise. Les mains posées sur les cuisses.

À l'inspiration, grandissez la colonne comme si un fil imaginaire vous tirait vers le haut, pendant que le sternum s'avance et que la colonne se creuse légèrement vers l'avant.

À l'expiration, relâchez.



Version « récupération »

Pas à pas

- *S'ancrer* au sol en 3 points sous la plante des pieds parallèles (un peu écartés ou non) : talon, vers le petit orteil, vers le gros orteil.

Les genoux restent souples, sans blocage.

Le coccyx s'oriente vers le bas, le ventre et les fesses *rentrent*.

Les mains restent le long du corps, les bras sont détendus.

La tête est droite sans raideur ; fixer un point devant soi.

- Puis, en respirant tranquillement mais rythmiquement, fermer les yeux pour plus de ressenti.

Sentir l'air s'infiltrer entre toutes les articulations, des plus petits orteils aux dernières vertèbres cervicales.

Rester quelques instants dans cette ambiance.

Bienfaits. Cette position est utile...

... **avant de commencer la Salutation au Soleil**, pour se concentrer voire **se recueillir**,

... à la fin d'une série de postures toniques, pour **un apaisement corps et âme** et une écoute de soi - **physique, sentiments**- avant d'aller s'allonger dès que le rythme du cœur a ralenti.





La Pince debout en détente ¹¹

La Pince (ou posture de l'étirement de tous les muscles postérieurs) est une **âsana** relativement difficile qui, pour cela, doit être prise avec certaines précautions. Elle peut être effectuée à partir de la position assise ou debout ¹². La variante proposée ici, la plus douce qui soit, ne demande aucun effort.

Pas à pas

Debout, les pieds parallèles entre eux, écartés de 1 cm environ. Les bras sont le long du corps, relâchés.

- Laissez monter une longue inspiration. Suspendez le souffle poumons pleins.

- Lorsque l'expiration s'amorce, laissez tomber *doucement* la tête en avant (le menton se rapproche du thorax) puis le haut du dos se courbe et, progressivement, le tronc tout entier descend vers le sol (1)

Option : si l'expiration est trop courte pour faire ce mouvement en une seule fois, arrêtez-vous pour ré-inspirer, puis continuez à descendre sur cette seconde expiration.

- Vous sentez à un certain moment que vous êtes au plus bas, et que votre tronc ne semble plus vouloir descendre. **Veillez alors à relaxer** les épaules, la nuque (si elle est bien détendue, le menton se trouve très près du thorax) et le dos. La détente de celui-ci est primordiale (2)

Concentration sur le relâchement de la nuque (la tête doit sembler lourde comme si elle allait se détacher), des épaules (les bras ballants, on doit avoir l'impression qu'ils vont se décrocher du tronc), du dos et de la colonne vertébrale. Passez en revue ces trois parties du corps.

- Après au moins 6 respirations dans cette attitude, redressez-vous en empilant les vertèbres les unes après les autres depuis les lombaires (reins) jusqu'aux cervicales (nuque)

- Redressez la tête en dernier, très lentement.

Attendez quelques instants avant de vous asseoir.

Conseils

- Ne fermez pas les yeux au risque de perdre l'équilibre.

- Ne relevez pas buste et tête trop rapidement : cela risque de provoquer des vertiges, le cœur n'ayant pas eu le temps de se réadapter à la verticalité du corps.

- La prise de conscience des tensions musculaires demande beaucoup d'attention.

Leur dénouement exige un peu de pratique.

- Il importe de bien respirer. En pratiquant la respiration complète et profonde vous sentez, à chaque fois que vous inspirez, le massage de la musculature du dos, et à chaque fois que vous expirez, sa détente.

Avec les inspirations et les expirations profondes, vous arriverez à relâcher profondément le dos et à permettre ainsi aux mains de se rapprocher du sol sans effort.

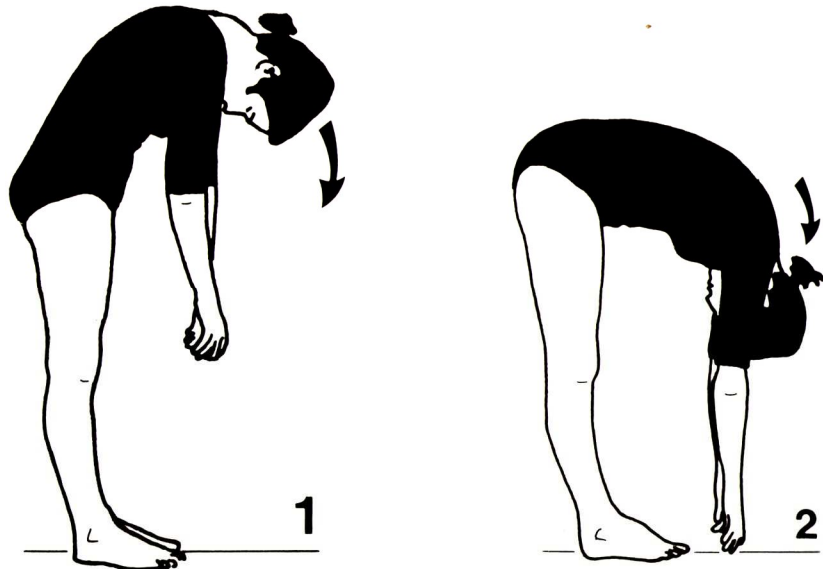
Bienfaits : cumule les effets d'une posture inversée -comme la *Chandelle*- et d'une posture de détente.

- L'importante masse de sang dirigée vers la tête soulage le cœur de son travail de pompe et vient stimuler, rafraîchir la peau, le cerveau, les glandes hypophyse et épiphyse.

- L'adepte prend mieux conscience des tensions existant dans son dos, ses épaules et sa nuque.

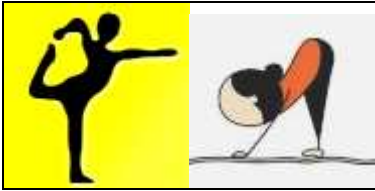
- Cette âsana est salutaire à toutes les personnes tendues.

- De plus, la zone abdominale est massée avec toutes les répercussions possibles au niveau digestif et organique.



¹¹ *Initiation au Yoga*, Thierry Loussouarn (1982)

¹² Voir la série 5 des flexions : la Cigogne – la Pince – Poupée de chiffon..



La Salutation simple

Pas à pas

Vous êtes debout, corps souple, pieds joints. Contractez les muscles fessiers. Joignez les mains à hauteur de la poitrine.

- En inspirant profondément, élevez les mains au-dessus de la tête, en les ouvrant, paumes vers l'avant (photo 1). Regardez les pouces.
- Restez quelques secondes dans cette position en retenant votre souffle.
- Écartez légèrement les bras (écartement des épaules). Maintenez-les tendus, encadrant la tête (ils doivent rester dans le même axe vertical que la tête).
- Courbez-vous lentement en expirant. Essayez de toucher le sol du bout des doigts (photo 2).

Conseils

- Se pencher... mais pas n'importe comment.

Commencez par incliner la tête (les bras suivent dans la même mesure) jusqu'à ce que le menton touche le sternum. Vous continuez de faire descendre la tête (et les bras) en essayant de replier la colonne vertébrale le plus possible sur elle-même.

Essayez de faire descendre tête et bras en éloignant le nez le moins possible du corps.

De la sorte, la courbure de la colonne est d'abord maxima à sa partie supérieure (les cervicales se décollent les unes des autres), puis cette courbure descend et ce sont les dorsales qui supportent toute la courbure, enfin ce sont les lombaires qui se recourbent : on fait *rouler* la courbure du haut vers le bas.

- **La posture correcte consiste à poser les doigts à plat sur le sol** ; vous y parviendrez progressivement, l'essentiel étant de bien faire, **sans forcer brutalement** (surtout).

- Ne restez courbé que quelques instants puis relevez-vous en inspirant profondément.
- Laissez retomber les bras le long du corps, paumes vers l'avant. Expirez.

Chaque semaine, vous vous inclinerez un peu plus, sans rechercher la performance, mais simplement parce que vous serez plus souple.

Option

La distance des doigts au sol est tout à fait secondaire ; si vous ne parvenez pas à toucher le sol, après étirement vers le haut, vous vous pendrez vers l'avant et, au lieu de poser les mains devant les pieds, vous les placerez 30-40 cm plus loin. Vous resterez dans cette position 5-10 secondes. Les jours suivants, vous rapprocherez les mains du bout des pieds en réduisant le mouvement de bascule vers l'avant.

Conseils

- Ne forcez pas, enchaînez en souplesse les 2 parties du mouvement.
- Ne pliez pas les jarrets.
- Ne prenez pas d'élan pour toucher plus facilement le sol.
- Au début de la flexion, ne courbez pas le dos au niveau des lombaires ou dorsales : commencez bien par les cervicales.

Bienfaits

- Assouplissement et élongation de la colonne vertébrale (les vertèbres se *décollent*).
- Renforcement des abdominaux,
- élongation de tous les muscles des membres inférieurs : cuisses, jambes et mollets.





La Mouette ¹³

Il s'agit avant tout d'une posture de **tonification, de remodelage du dos et de l'épine dorsale**

Il faut savoir qu'il existe au niveau des vertèbres un mécanisme de compensation.

La courbure cervicale correspond à la courbure lombaire ; elles sont toutes les deux solidaires.

Pour faire disparaître la cyphose dorsale, il importe d'avoir une bonne tenue de la nuque. **C'est par un léger recul de la nuque –le menton s'abaissant légèrement– que l'on arrive à redresser les dorsales.**

- Faites le double menton en repoussant la tête vers l'arrière sur un plan horizontal et, en même temps, étirez-vous vers le ciel. Voilà la position idéale pour votre colonne cervicale.

Vous pouvez trouver cette position d'une autre façon.

- Placez une main contre la nuque, à la base du crâne là où il y a une légère cavité. Baissez un peu la tête et sentez les muscles qui se contractent. Maintenant, conservez cette contraction tout en redressant la tête ; ne la laissez pas disparaître. Bien entendu, elle va s'atténuer sinon vous créeriez des tensions.

Un mouvement de recul très bon pour le haut du dos –cyphose– et par réaction pour le bas du dos –lordose

Pas à pas

Debout, pieds écartés (largeur d'un avant-bras), redressez le dos, bras le long du corps. Ralentissez le souffle. Expirez...

Inspirez lentement en soulevant les bras latéralement jusqu'à l'horizontale, paumes vers le bas. Restez poumons pleins (2-5 sec.)

En expirant, penchez le buste en avant, **dos plat** ¹⁴, les fesses partant vers l'arrière pour faire contrepoids.

L'expiration se termine lorsque le buste et les bras arrivent à l'horizontale (en fait un peu plus haut pour éviter une fatigue lombaire). Les bras sont en croix, les mains légèrement surélevées par rapport aux épaules ; le menton reste rentré pour **le recul de la nuque** (voir encadré). Les genoux sont tendus.

Conservez la position durant 3-6 respirations lentes et rythmées, le visage relaxé.

Retour à la verticale sur une inspir en ramenant le bassin vers l'avant sans accentuer la cambrure des reins.

Marquez une pause poumons pleins, puis expirez en laissant redescendre doucement les bras le long du corps. Relâchez-les.

Respirez...

Concentration sur les courbures vertébrales.

Perfectionnement. Cette posture peut être prise en dynamique, c'est-à-dire en conservant la position finale, poumons vides. Il est bon alors de la prendre au moins deux fois en dynamique et une dernière fois en statique avec respirations contrôlées.

Conseils : une mauvaise perception du dos ne permet pas de sentir si celui-ci est bien placé dans la position finale. Il peut être alors nécessaire de glisser une main dans le dos pour vérifier les reins ou les omoplates.

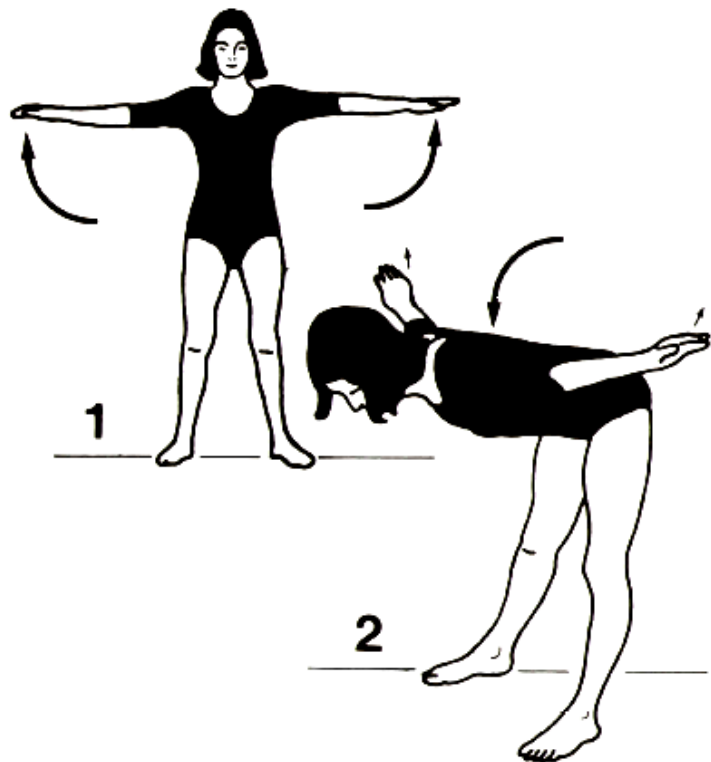
Ne pas arrondir la colonne vertébrale, ni creuser exagérément la nuque ou les reins.

Ne pas aller plus bas que l'horizontale.

Chakra : Anahata (Centre du Cœur)

Bienfaits. Cette posture étire la **colonne vertébrale** ¹⁵ et, parallèlement, muscle le dos.

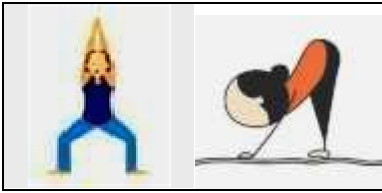
Sa principale qualité est de mobiliser le haut du dos et de corriger ainsi la *bosse* au niveau des omoplates.



¹³ *Initiation au Yoga*, Thierry Loussouarn

¹⁴ Voir la série 5 des flexions : **la Cigogne**

¹⁵ Voir la série 9-3 des étirements : **des bâtons, des planches, des tables**



La Posture puissante¹⁶

Utkatâsana

Appelée familièrement "*la Chaise*" car dans cette posture, on s'assoit sur une *chaise* imaginaire

Debout, pieds à l'aplomb des hanches.

Bras tendus devant vous, paumes vers le sol, pouces croisés.

Regard fixé sur un point à la hauteur des yeux.

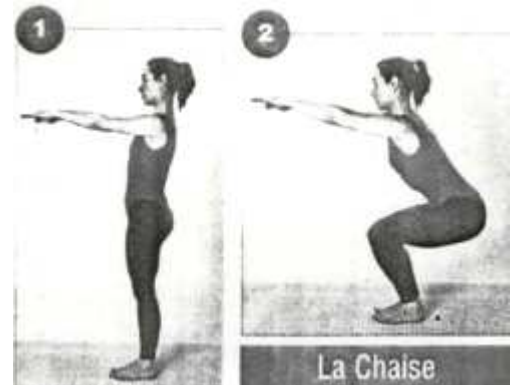
Expirez à fond, rétractez bien l'abdomen, et, **sans décoller les talons**, pliez les genoux jusqu'à avoir **les cuisses horizontales**.

Redressez au mieux le dos.

Demeurez 3 respirations *ou* remontez et relâchez en inspirant.

Reprenez.

Option : en cas de difficulté, vous pouvez aussi placer les pieds à ± 30 cm d'un mur pour appuyer le dos contre celui-ci.



Bienfaits

- Tonifie les muscles fessiers, des cuisses, des jambes, des chevilles, des pieds. Muscle le dos.
- Étire la colonne vertébrale.
- Stimule le sens de l'équilibre.

Une variante : *Yoga-utkasan*

- Selon les mêmes modalités que précédemment, on descend, dos droit, sauf que là, **on va s'accroupir sur la pointe des pieds**.
- **Puis on pose les talons au sol**, les bras venant entourer les genoux.
- Le dos reste toujours droit et le regard horizontal (tête de face)



Mûla-Kriya¹⁷

"Le Piston"

Travail sur l'expir – Nettoyage – Corps en mouvement

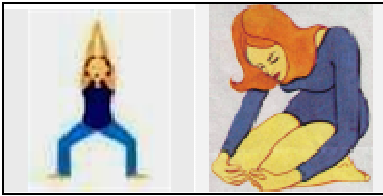
- Debout, les bras devant soi à l'horizontale, chaque main empaumant par le haut le coude opposé.
- Prendre une grande inspiration puis se baisser d'un coup, en gardant les talons au sol, en expulsant vivement l'air par la bouche entrouverte : *Tschiii !*
- Pas de rétentions : se redresser aussitôt en inspirant et recommencer sans marquer d'arrêt.

Essayer de descendre le plus possible les pieds à plat.

3 à 5 fois

¹⁶ Clara Truchot – Voir plus loin : *Shirsha-janu-utkata-âsana* et la série 2-2a des équilibres *Arbre-assis* : *Eka-pada-utkatâsana*

¹⁷ *Mûla-Kriya* : *Kriya de la racine*, aussi connu sous le nom de *Asvini-Mudra* (Geste de la Jument, contraction de l'anus)
Voir plus loin à *Posture de la guirlande Mâlâsana* (Mudrâ – Bandha)



Les Postures accroupies¹⁸

Pratiquer cette posture quelques minutes par jour sera très bénéfique à l'ensemble de votre corps.

S'accroupir est un mouvement naturel du corps humain, mais comme nous sommes assis sur des chaises une grande partie de la journée, nous trouvons cette posture difficile au départ.

Accroupissez-vous, ouvrez les genoux et les pieds, calez les coudes entre les genoux et joignez les mains devant la poitrine.

Options : si vous avez du mal à rester dans cette position, placez un annuaire ou un bloc de mousse sous vos talons. Vous pouvez aussi garder les genoux et les pieds parallèles et poser les mains au sol pour éviter de perdre l'équilibre.

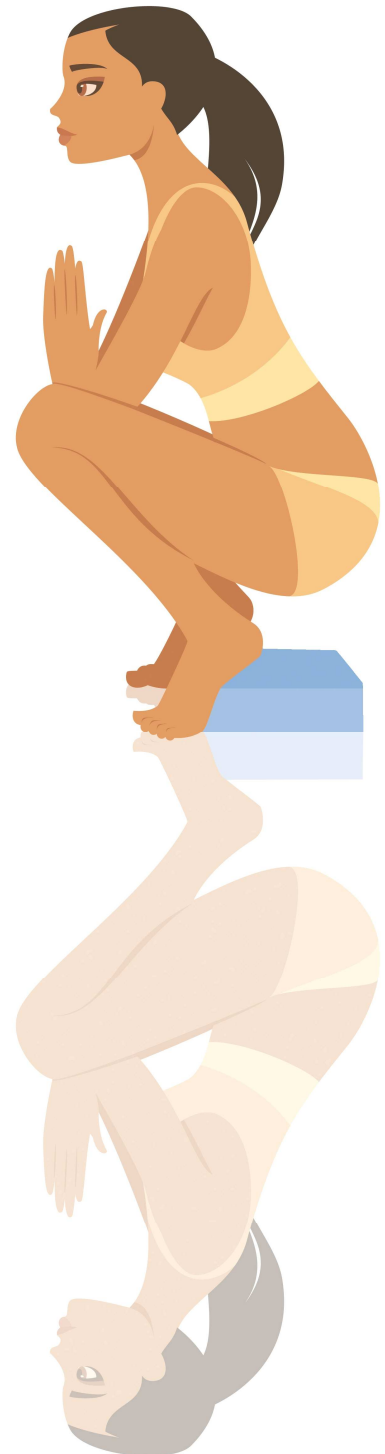
Trouvez la position la plus confortable pour vous.

Une fois que vous l'avez trouvée, balancez-vous doucement en avant, en arrière et sur le côté pour moins fatiguer les muscles et vous détendre dans cette posture plus longtemps.

Pour remonter, penchez la tête en avant, levez le bassin et déroulez la colonne vertébrale.

Bienfaits

- Une pratique régulière assouplit et renforce la colonne vertébrale, ainsi que les articulations des genoux, des hanches et des chevilles.
- Cette posture facilite aussi la digestion et le fonctionnement des organes internes.
- Enfin, comme elle sollicite le sens de l'équilibre, elle vous aide à vous concentrer et à rester centré mentalement.



Posture de la guirlande

*Mâlâsana*¹⁹



Mâlâ = la guirlande, qui représente l'énergie qui tourne dans un mouvement circulaire et hermétique, dans le corps, l'énergie ou la pensée, en vase clos.

Mâlâsana est une posture de stabilité qui assouplit les hanches et les chevilles et qui s'acquiert relativement facilement. 3 positions.

Position 1 (voir aussi ci-dessus)

Se mettre accroupi, pieds à plat et joints, les genoux écartés, ne pas poser les fesses au sol (se pencher un peu en avant). Ramener le menton au sternum et dans cette 1^{ère} phase, appuyer les avant-bras parallèles et les mains au sol.



Options : si les talons ne touchent pas le sol, mettre une couverture ou un coussin.

Mâlâsana avec l'aide d'une couverture pliée pour assouplir les chevilles et ainsi pouvoir un jour poser les talons à plat...

la suite ↪

¹⁸ Extrait du YOGA PLAISIR de Tara Fraser

¹⁹ Par NataYoga Publié dans : les postures Communauté : Hatha Yoga

Position 2

Même départ qu'en position 1, puis on glisse les mains derrière attraper les talons ; on joint les mains, les doigts entrelacés derrière les talons.

On se penche beaucoup plus en avant, le front pourra peut-être s'appuyer au sol.

Position 3

Lâcher les talons.

Monter les mains dans le dos au niveau des reins.

Cette posture se place en début de séance pendant 3 minutes.

- Prânâyâmâ

Quand on débute et pour s'approprier la posture plus tranquillement, on utilisera un souffle allongé – 1/2 – soit 4 temps d'inspir puis 8 temps d'expiration.

Ensuite, on installera des souffles Samavrîtti – souffles égalisés – 1/1/1/1 – soit 4 temps d'inspir – 4 temps de rétention à poumons pleins – 4 temps d'expiration – 4 temps de rétention à poumons vides.

On peut également, faire les souffles 1/2/4 soit 4 temps d'inspir – 8 temps d'expir et 16 de rétention à poumons vides.

- Mudrâ – Bandha²⁰

Kechari-mudrâ (avec les souffles 1/2/4), Shambavi-mudrâ ou Nasagra-drishti (avec les souffles Samavrîtti), Mula-bandha important, ferme, fixe + Asvini-mudrâ²¹ dans les kumbakha (rétentions)

- **Visualisations** : Muladhara-chakrâ – Axe > Muladhara-chakrâ

- **Mantrâ** : SO HAM ou RAM KSHAM ou OM ou KHRIM

Si naturel ...

Regardez cette enfant en Inde, comme sa position accroupie semble si naturelle... avec les talons à plat !

Le Yoga nous aide à retrouver cette position oubliée, délaissée par nos comportements d'occidentaux assis sur des chaises ou affalés sur des sofas.



Essayer de joindre les mains dans le dos :
c'est plus difficile !

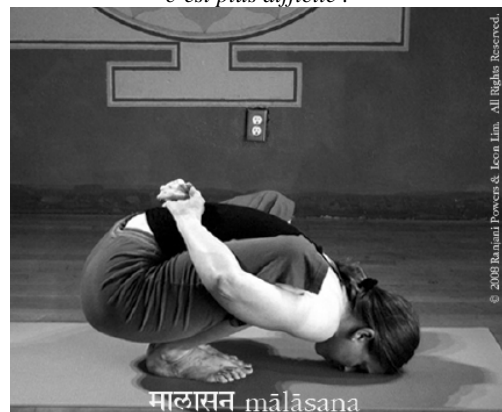


Photo de Laurent Goldstein - Mumbai - Inde

Retrouver cette position -que nous devons sûrement faire aussi naturellement dans notre enfance- *c'est prévenir voire rectifier les problèmes articulaires des hanches, des genoux, des chevilles.*

- C'est **assouplir le dos et les membres inférieurs et apporter une solidité des appuis dans la position debout.**

- Débloquer la colonne vertébrale, l'étirer, la stimuler, la réchauffer - **bénéfique pour lombaires, coccyx, cervicales, nuque.**

- Libérer les tensions dues au stress qui se logent entre nuque et bas du dos (très forte inter-relation), calmer.

- Stimuler la zone abdominale, les surrénales, le pancréas, l'énergie vitale, sexuelle (voir aussi *Pashâsana*, la posture du Lien, plus loin)

Mâlâsana ouvre 3 lieux particuliers **sur le plan énergétique**, liés aux souffles :

- Axe (*Susumna*)

- *Muladhara-chakrâ* (1er chakra, chakrâ de la base)

- *Svadhîstana-chakrâ* (2ème chakra dans le pubis)

Mâlâsana **concentre l'énergie**, concentre la pensée.

²⁰ Voir les séries 11-1 (Bandha) et 11-2 (Mudrâ)

²¹ **Asvini-mudrâ** : le geste de la jument. Ce geste consiste à contracter puissamment les sphincters du rectum afin de stimuler le centre de la base (Muladhara-chakrâ). Il faut procéder par des séquences de contraction et de relâchement. Le plus souvent il est accompli en rétentions à poumons pleins ou à poumons vides. Voir plus haut à **Mûla-Kriya**.



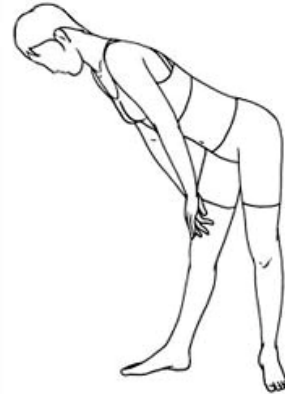
Accroupi en ouverture²²

Cette posture fait partie de la famille des **flexions**

Pas à pas

Placer la Posture

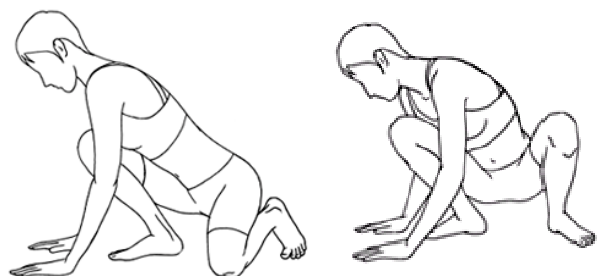
Debout placez 20-30 cm d'écart entre les talons, pivotez le pied D vers l'extérieur (en ouverture). Placez les mains sur la cuisse D et progressivement descendez les mains le plus bas possible *sur le sol*, en gardant les deux jambes tendues (à D). Maintenez cette posture 5-6 respirations, puis pliez doucement les jambes pour prendre appui avec les mains de chaque côté du pied droit (ci-dessous). Continuez de plier les jambes pour descendre le bassin vers le sol



Passez en position accroupie, le pied D bien à plat sur le sol. Pour certaines personnes cette posture ne présente pas beaucoup de difficulté alors que pour d'autres cela est assez difficile (souplesse de la cheville). Quoi qu'il en soit, essayez de placer le maximum de poids sur le pied D pour augmenter la flexion sur la cheville, sans décoller le talon du sol. Pour la jambe G faites de votre mieux, commencez par poser le genou au sol (talon G décollé du sol), puis avec l'entraînement maintenez le pied G à plat sur le sol. Remontez doucement le bassin en laissant les mains au sol, tendez les jambes le mieux possible. Ramenez le pied D parallèle au pied G, mains sur le sol devant les pieds ou sur les tibias, restez 5-6 respirations dans cette posture –**la Cigogne**²³.

Placez le pied G en ouverture, mains sur la jambe ou sur le sol de chaque côté du pied G. Passez progressivement en position accroupie, le pied G bien à plat sur le sol. Maintenez la posture le même temps que le côté D.

Puis remontez le bassin, comme pour la jambe D. Laissez le pied G en ouverture, les mains sur le sol devant les pieds, ouvrez le pied droit, toujours 20-30 cm d'écart entre les talons. En prenant appui sur les mains, pliez les jambes doucement jusqu'à passer en posture complète (à D)



la suite ☞

²² Jean-Louis et Francis Gianfermi (Association Sankara)

²³ Voir la série 5 des **flexions**



Les deux pieds en ouverture et à plat sur le sol.

Pour passer en posture complète ajustez l'écart entre les talons et l'ouverture des pieds autant que nécessaire, il faut décontracter au maximum les jambes.

Placez les coudes en contact avec les genoux, **les mains l'une contre l'autre en Salut indien** (à G)

Étirez la zone lombaire, soulevez la cage thoracique, sortez la tête des épaules, écartez les genoux en poussant avec les coudes et décontractez bien le ventre.

Tout cela bien entendu à votre rythme, au minimum étirez bien le bas du dos et décontractez l'abdomen.

Arrêter / Tenir la Posture

Pour les personnes très souples des articulations il est possible de faire directement la posture complète, mais une petite préparation est toujours appréciable.

Pendant les demi postures (D ou G) utilisez le mieux possible l'appui des mains au sol et le poids du corps pour comprimer et étirer les articulations et les muscles.

Lorsque vous placez trop de pression sur le pied de la jambe fléchie ou sur les 2 jambes en posture complète, les muscles et articulations se contractent, résistent et il vous faut un certain temps pour passer de la détente.

Commencez de préférence avec une posture acceptable (pas trop de pression), assurez vous un bon niveau de détente avant d'augmenter la pression et l'étirement.

Une fois en posture (acceptable) tenez entre 15 et 20 respirations pour le côté D, puis le côté G et une bonne dizaine de respirations pour la posture complète. Placez le souffle au niveau du ventre, la respiration volontairement agréable, calme et profonde, de façon à amplifier le mouvement du diaphragme.

Après la posture complète, remontez le bassin, ramenez les pieds parallèles, les mains au sol ou sur les jambes, tendez bien les jambes et restez dans cette posture **-Cigogne-** environ 10 respirations.

Conseils

- Cherchez le même niveau de souplesse sur les 2 jambes, cela permet un bon équilibre sur les jambes le bassin et donc de la colonne vertébrale.

- La pression sur le ventre et la sangle pelvienne augmente dans cette posture il est préférable de placer **Moola Bandha** (contraction de la sangle pelvienne, périnée). Cela permet de protéger le bas de l'abdomen surtout s'il y a déjà de la fragilité.

Pour stopper la posture

Placez les mains au sol, prenez appui sur les mains et les pieds et doucement remonter le bassin (tendez les jambes, mains au sol). Une fois les jambes tendues le mieux possible, ramenez les pieds (parallèles) et placez les mains au plus confortable (sol ou jambes), tenez cette posture **-la Cigogne-** 3 ou 4 respirations.

Bienfaits

- **Sur les muscles.** L'étirement sur le mollet et le tendon d'Achille sont les points forts de cette posture.

- **Sur le squelette.** Cette posture est très intéressante pour les articulations des jambes. Grâce à la pression les articulations sont drainées et nettoyées. La mobilité est maintenue voire amplifiée selon l'entraînement.

- **Sur les organes.** C'est au niveau de l'abdomen et surtout sur la partie basse que cette posture agit.

Lorsque vous placez **Moola Bandha** vous augmentez le nettoyage du bas ventre et de plus vous renforcez cette zone qui ne travaille pratiquement jamais.

Contre-indications

En cas de hernie (abdomen et colonne)

Hémorroïdes chroniques

Prolapsus.

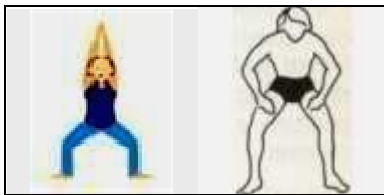
Ne pas pratiquer après

... un effort intense

... les repas

... un traumatisme récent des jambes, hanches, abdomen.

Variante



Posture de la salutation ²⁴

Namaskara

Cet exercice fait partie d'un ensemble d'âsanas –Shakti Bandhas– destinées à débloquent la circulation de l'énergie et à la concentrer ²⁵

Pas à pas

Prendre la posture comme précédemment
(dernier dessin page précédente ou 1^{er} ci-contre)

Inspirer. Les coudes *écartent* les genoux, **les mains sont et restent en prière.**

En expirant, allonger les bras devant soi (mains toujours jointes, pointées vers l'avant) en arrondissant le dos : les genoux *rapprochent* les coudes l'un de l'autre, le menton vient toucher le sternum.

Revenir en inspirant dans la position de départ, le dos se redresse, la tête se relève et les coudes pressent contre les genoux...

Ainsi de suite, quelques fois.

Bienfaits

- Élimine les toxines
- Rééquilibre et harmonise les réactions chimiques dans le corps
- Assouplit et élimine les tensions musculaires et les raideurs articulaires.



D'autres postures en accroupi (pieds à plat)

Hommage à la Terre

Bhumi-sparsha



Départ debout

Descendre en expirant et en s'accroupissant complètement.
Garder les genoux ensemble et les talons à plat, si possible.
Placer les paumes sur le sol : c'est *l'Hommage à la Terre*.

Posture accroupie "la tête vers les genoux" ²⁶

Shirsha-janu-utkata-âsana

En accroupi, mains sur le sol, **pieds si possible à plat**. La tête va vers les genoux, les orbites s'y emboîtent.

Se faire le plus petit possible ; les bras peuvent enlacer les jambes.

Puis, toujours accroupi, se grandir et étirer la colonne vertébrale, mains revenues sur le sol.

Pashâsana, la posture du Lien



Avec cette technique, nous pouvons assouplir le dos et les membres inférieurs, accroître la solidité des appuis dans la position debout, tout comme avec la **posture de la Guirlande Mâlâsana** (voir plus haut)

²⁴ École de Yoga traditionnel, 2008 (www.espace-shivanataraja-yoga.fr)

²⁵ Voir la série 2-2a des **équilibres-assis** : le **Canotage**

²⁶ Voir plus haut : *Utkatâsana* et la série 10a-1 des étirements : la **posture du Fœtus -version V**

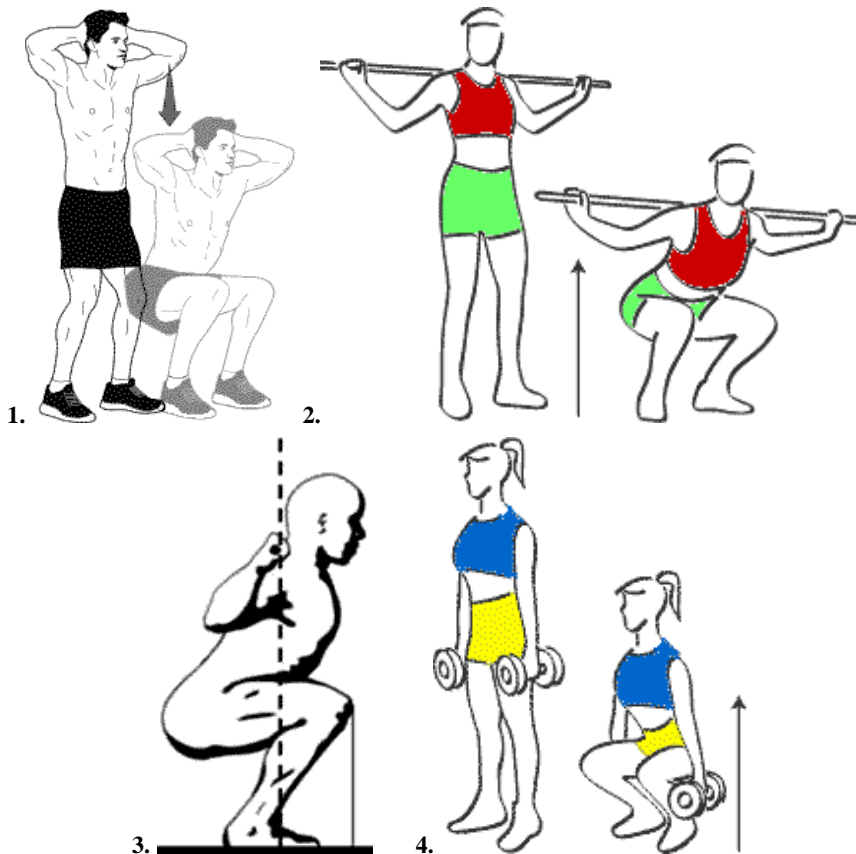
Versions... musclées



Le Squat en musculation

et ses variantes

Le Squat est un exercice de musculation de flexion sur jambes. Il sollicite prioritairement les fessiers et les quadriceps. C'est un des trois mouvements de base de la force athlétique avec le soulevé de terre et le développé couché ; réalisé au poids de corps, sans charge²⁷, c'est aussi un exercice classique de Fitness.



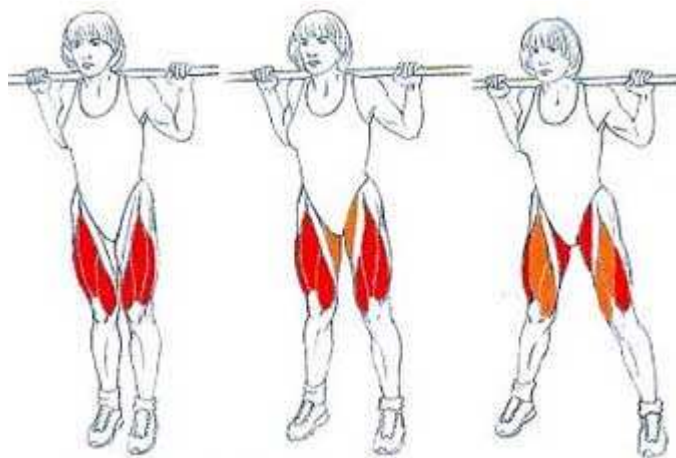
Le Squat du prisonnier (1.), c'est-à-dire en conservant les mains à la nuque durant la flexion, puis bras tendus avec un manche à balai (2.), puis avec une barre vide, avant de travailler avec une barre chargée.

Surtout veiller à garder tout le temps le bâton ou la barre dans le plan frontal situé à la verticale du milieu du pied (3.)

Idem avec des haltères (4.)



Le Squat peut aussi être réalisé avec des kettlebells (ou Gyria), sortes de 'boulets de canon' en acier avec anse, outil d'entraînement russe datant du 18^e s., pesant traditionnellement 16 kg.



 muscles très sollicités  muscles sollicités

Le Squat jambes écartées permet de solliciter plus intensément les adducteurs

Le Squat jambes écartées est une première variante du Squat classique qui s'effectue les jambes largement écartées et les pointes des pieds tournées vers l'extérieur ce qui permet de travailler l'intérieur des cuisses de manière plus intense.

²⁷ Au poids de corps, c'est à dire avec une simple barre sans charge additionnelle (images 1. 2.)
Voir aussi la série 999 Yoga et Gym avec ACCESSOIRES



La fente avant est une autre variante du Squat.

Elle s'exécute avec une barre en appui sur l'arrière des épaules ou avec un haltère dans chaque main.

Squat au poids du corps jambes écartées

- **Fléchissez les jambes** écartées jusqu'à ce que les cuisses parviennent à l'horizontale, **tout en inspirant**.

- **Puis étendez les jambes** pour remonter, **tout en expirant**.

Conseils : les **pieds sont posés à plat** durant l'effort et les genoux en fléchissant ne dépassent pas.

Cet exercice nécessite de la souplesse dans les articulations des hanches, du bassin et de la colonne vertébrale ; cette dernière est **inclinée vers l'avant, sans se voûter dans les régions supérieures**.

La charge est également répartie sur les épaules et non sur la nuque.

Option : il est habituel d'arrêter la flexion des jambes quand les cuisses atteignent l'horizontale mais, pour les plus souples, les cuisses peuvent descendre plus, si la cambrure lombaire est conservée.



Conseils illustrés

OK



Dos arrondi



Tête baissée

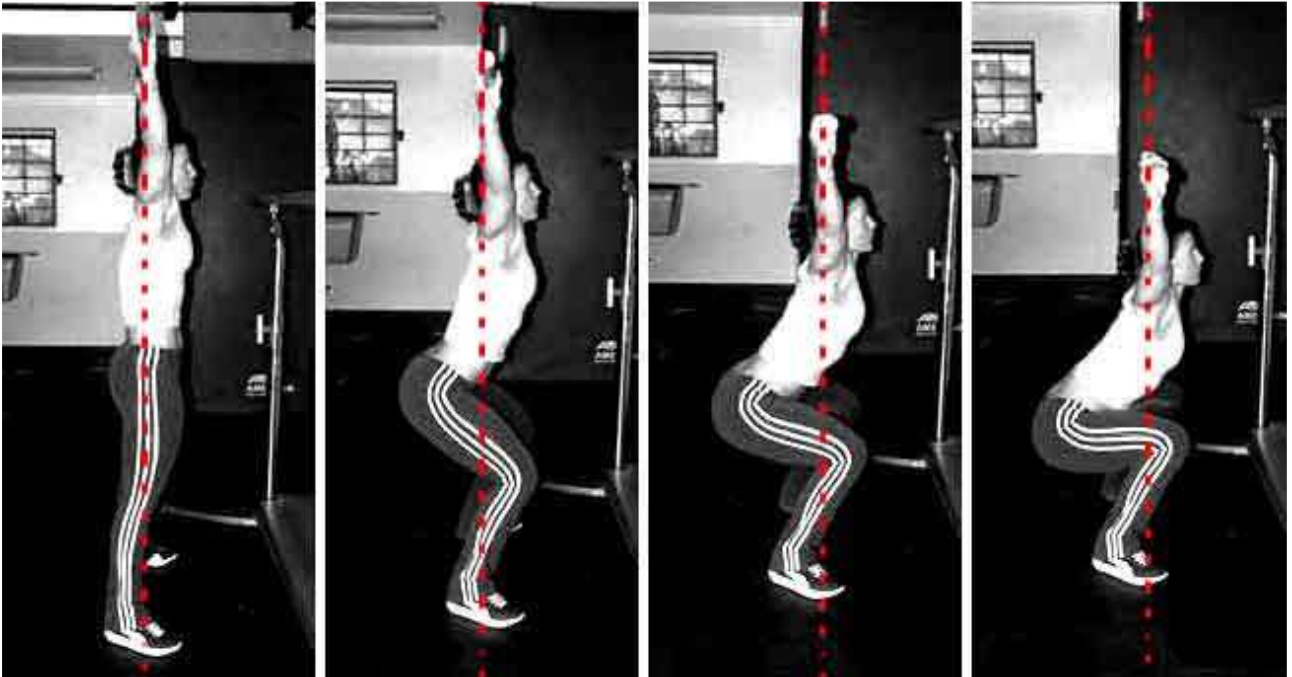


Talons décollés

Le Squat-Egger ou Squat bras tendus, du nom de son inventeur, permet le **travail de l'équilibre dynamique**.

Il s'agit de porter la barre, non dans le dos comme pour le Squat classique mais à bras tendus au dessus de la tête.

Une nécessaire souplesse de l'articulation de l'épaule s'ajoute à la souplesse de la hanche déjà requise pour tous les types de Squat.



Le front-Squat avec la barre tenue devant soi sur les clavicules.

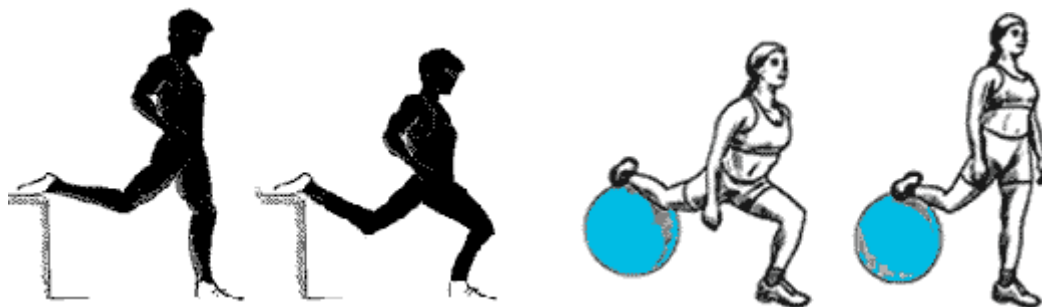
Pour le front Squat comme pour le Squat à bras tendus il est essentiel pour la sécurité de conserver la barre dans le plan frontal qui passe par le milieu de la plante des pieds.

L'amplitude du Squat peut aussi varier, allant du Squat complet avec flexion maximale des jambes au Squat partiel dont l'amplitude varie entre une flexion de quelques degrés et une flexion qui amène les cuisses à l'horizontale.

Le Squat-une-jambe se réalise soit :

- avec la jambe d'appui arrière fixe au sol (fente avant)
- avec un appui arrière surélevé (Heiden)
- avec un ballon de gym
- avec la jambe libre tendue devant soi (*pistol-Squat*)

Le Heiden, du nom du patineur ayant utilisé cette technique de musculation, est un **Squat-une-jambe** avec la jambe arrière sur un appui surélevé, par exemple un banc, une marche d'escalier ou un ballon de Gym²⁸. Il s'agit de plier le genou de la jambe avant afin que le genou de la jambe arrière vienne s'approcher du sol.



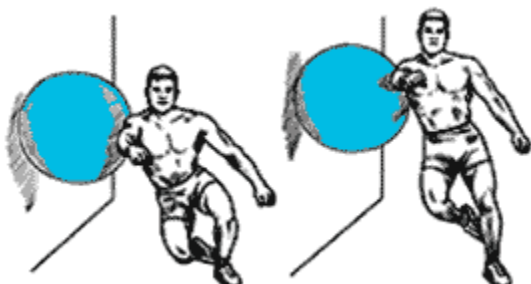
Squat bulgare

Debout dos droit, buste légèrement vers l'avant, ventre rentré, croiser les mains devant les yeux.

Pieds de la largeur du bassin, en placer un sur un banc (hauteur du genou) derrière soi, puis avancer l'autre pied en abaissant la cuisse pour former un angle droit avec le genou

Conseils : contrôler la descente, le buste doit rester droit
Respecter l'angle formé par le genou de la jambe avant :
 l'appui principal se situe sur le talon de son pied.

Lorsque la jambe arrière est pliée, l'autre appui se situe au niveau de ses orteils (pointe du pied)



Cette **variante du Squat sur ballon de Gym** (illustration de gauche²⁹) est très efficace pour améliorer la proprioception et développer les muscles profonds mais elle **nécessite une aide vigilante car les risques de chute, de blessure et d'éclatement du ballon de gym sont très élevés !!**



Le Pistol-Squat, un Squat-une-jambe³⁰, jambe libre tendue horizontalement devant soi, est la variante la plus difficile qui s'effectue sans charge mais il est possible d'imaginer un Squat-une-jambe avec une charge, bras tendus devant soi (photo) ou au-dessus de la tête, ce qui combine Squat-Egger et Squat-une-jambe et en fait certainement *l'exercice de flexion de jambe le plus difficile qui soit !*

²⁸ Voir la série 999 Yoga et Gym avec ACCESSOIRES

²⁹ Source des photos 'Squat sur ballon de Gym' : [http://failblog.org/2010/01/08/imminent-fail/...](http://failblog.org/2010/01/08/imminent-fail/)

³⁰ Voir la **série 2-2a des équilibres** Arbre – assis : l'Oiseau