



L'Enfant – Le Fœtus

Balâsana – Garbhâsana

! Synonymes rencontrés *

- Bras vers l'arrière : **la Feuille roulée (I)**, la Feuille pliée, l'Embryon...
 - Bras vers l'avant : **la Dévotion (II)**, l'**Adepte** (*Sadhakâsana* - variante de la Posture du Chat - III)
- Le Héros qui regarde en bas (*Adho-mukha-virâsana*), posture de l'Enfant étiré, l'Embryon, le Cygne...

Version I - Posture de l'Enfant ou la Feuille roulée ?



Pas à pas

Agenouillez-vous, le buste droit, sans raideur, sur les talons ou entre les talons, comme cela vous semblera le plus commode -**Posture du Diamant**.

- Penchez doucement le buste en avant jusqu'à poser le front sur le sol. Rejetez les bras vers l'arrière, le dos des mains touchant le sol (photos ci-dessus)
- Détendez-vous au maximum, faites quelques exercices de respiration rythmée, puis revenez à la respiration normale.

Conseils

- Pensez à supprimer toute contraction : il s'agit d'une posture de repos.
 - Si votre front ne touche pas le sol ne forcez pas, approchez-le le plus possible sans faire d'effort.
- Lorsque vous aurez quelque pratique, vous toucherez le sol avec le front, tandis que vos orbites viendront s'appliquer contre vos genoux.

Demeurez dans cette posture aussi longtemps que vous voudrez.
Relevez-vous en souplesse.

Bienfaits

- Âsana de détente, vous ressentirez tout de suite après son exécution une étonnante sensation de calme.
- C'est une excellente préparation au sommeil.
- Cette posture est également recommandée aux adolescents et aux personnes ayant le dos voûté.
- Vous la pratiquerez si vous vous sentez fatigué ou après un exercice qui vous aura semblé difficile ; elle est **particulièrement agréable après la posture du Serpent –et Cobra– ou de la Sauterelle** ¹

* **Nota** : certains pratiquent cette âsana en fléchissant les bras et en ramenant les mains près de la tête -**âsana du Fœtus** (voir plus loin). Nous préférons la position décrite et illustrée par les photos ci-dessus, car elle est plus reposante encore.
Personnellement, j'aime passer les mains sous les chevilles et poser la tête contre les genoux (orbites s'emboîtant dans les genoux) : cette position m'est particulièrement agréable et relaxante.

¹ **Contre-posture**, sans placer les bras vers l'avant. Voir les séries 6-1 des **cambrures** : **le Cobra - le Serpent** et 6-2 : **la Sauterelle**



Version - Diamant et Dévotion

Pas à pas

Allongé sur le dos, venez poser la paume des mains sur les cuisses. Inspirez profondément. En expirant, soulevez la tête, les épaules et le dos, en essayant de décambrier le dos durant ce mouvement.

Si vous avez des difficultés à vous asseoir, prenez légèrement appui sur les coudes.

- Une fois le buste redressé, asseyez-vous sur les talons, les orteils allongés. Les 2 gros orteils sont en contact, les talons s'écartent naturellement pour laisser place aux fesses, les genoux sont écartés de la largeur d'un poing. Étirez la colonne vertébrale, si nécessaire en prenant appui les mains au sol. Les reins doivent être légèrement creusés, le menton est rentré, nuque droite, mais sans tension. Fermez les paupières.

Détendez le visage, les mâchoires et les épaules. Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le ciel –

Posture du Diamant (1)

Respirez calmement, consciemment, puis lentement.

Inspirez lentement... Retenez l'air quelques secondes

- En expirant, penchez le buste en gardant le plus longtemps possible la colonne vertébrale étirée (2)

- Le front va doucement venir toucher le sol devant les genoux ; les mains vont se poser elles aussi sur le sol, paumes vers le ciel à la hauteur du visage (3)

- Cherchez à détendre : bras, épaules et coudes, puis la nuque et enfin le dos. Pour cela, laissez tout le haut du corps redescendre vers le sol, et devenir de plus en plus lourd.

Conseil : observez vos épaules qui, 9 fois sur 10, ont tendance à rester contractées, très hautes, au lieu d'être souples, détendues et presque dans la paume des mains (3)

Concentration sur le massage du dos ou sur le bien-être général. **Soyez conscient de votre souffle.**

Écoutez-le ! Suivez-le ! Sentez le massage qu'il effectue dans l'abdomen et la musculature dorsale.

Option : les personnes ayant de l'embonpoint devront peut-être écarter les genoux plus que la normale, afin de faciliter la respiration.

- **Restez ainsi en état d'observation et d'éveil de 2 à 3 minutes.**

Puis, faites une longue inspiration pour redresser la tête, les épaules, le dos, sans trop cambrer.

Conservez les paupières fermées.

Posez de nouveau les mains sur les cuisses.

Soyez conscient de l'état obtenu, du calme et du bien-être qui sont en vous.

Au bout d'un certain temps, soulevez doucement les paupières. **Souriez intérieurement.**

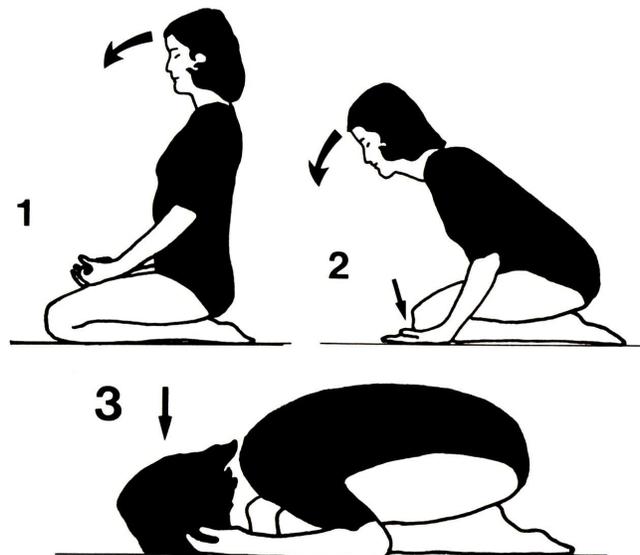
Bienfaits : une posture de recueillement et de concentration.

- L'observation tranquille du souffle a un effet apaisant immédiat.

- La musculature du dos est massée en douceur et relaxée.

- Elle apporte calme et détente physique et nerveuse.

- L'esprit se trouve *recentré*, unifié.



Version - L'Enfant bras vers l'avant – Le Cygne

- Placez-vous à genoux sur le sol et posez les fessiers sur les talons.
 - Tirez les bras vers l'avant.
 - Tirez le menton vers l'avant ; arrondissez la colonne vertébrale et les épaules.
 - Détendez les muscles du cou en faisant avancer les doigts vers l'avant.
- Étirez les épaules.

Détendez-vous en maintenant cette position durant 3 respirations.



À noter : une des contre-postures aux inclinaisons arrière, extensions de la colonne vertébrale, cambrures (Arc, Cobra, Sauterelle...) est la posture de l'Enfant mais sans placer les bras vers l'avant ².

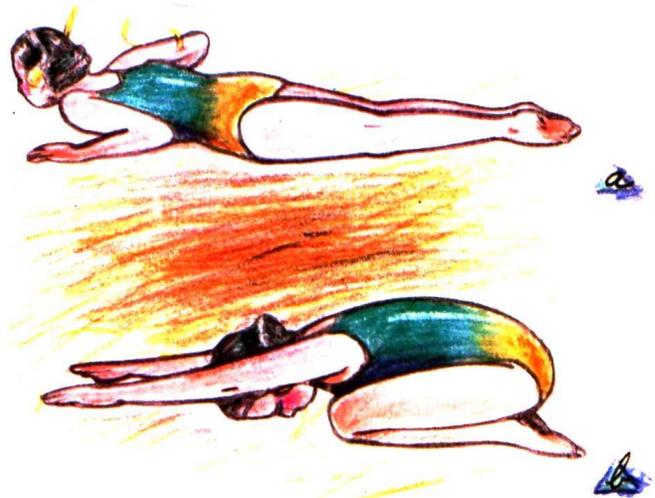


Version - L'Adepte (Sadhakâsana)

! Synonymes rencontrés : le Chat et la Dévotion (variante de la Posture du Chat ³)

Pas à pas

- Allongez-vous à plat ventre, pointes des pieds tendues, mains posées au sol à hauteur des aisselles / épaules, coudes collés au corps (a)
- Inspirez profondément et poussez sur vos mains pour vous retrouver à "quatre pattes".
- Expirez et reculez lentement le bassin pour poser les fesses sur les talons (b)
- Gardant les bras bien tendus devant vous, posez le front sur le sol (b)
- Asseyez-vous sur les talons (b)



Conseil

Exécutez cette posture **très lentement**.

Fixez votre attention sur la respiration

Gardez la position aussi longtemps que possible (1 minute environ) afin de bien vous relaxer et détendre le dos.

Bienfaits

- Apporte calme et détente nerveuse, de la colonne vertébrale.
- Soulage les tensions accumulées dans le dos, les épaules et les cervicales.

**Détendez le visage, la langue
Vous souriez sans crispation
Vous êtes bien dans votre posture**

² Voir les séries des cambrures 6-1 et 6-2 et plus haut

³ Voir la série 9-1 des étirements : **postures du Chat**

Version - Le Chat, la Dévotion et le Diamant

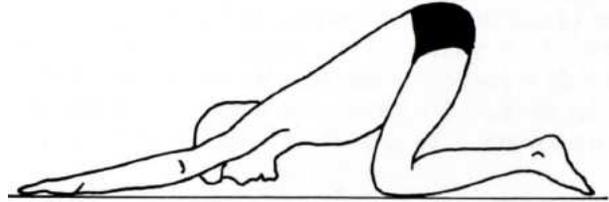
Effectuez **la posture du Chat** ⁴ en prenant conscience de tous les muscles qui entrent en jeu.

Maintenez-la pendant 6 respirations en adoptant le rythme suivant :

inspiration en 6 temps ; **poumons pleins** : 2 temps ;

expiration : 6 temps ; **poumons vides** : 2 temps.

L'unité de temps est égale à 1 seconde ou 1 battement cardiaque.



Détendez-vous ensuite en posture de **Dévotion**.

Observez le va-et-vient de votre souffle durant une vingtaine de respirations.

Puis redressez-vous en **Diamant** sur une inspiration.

Retrouvez la cambrure naturelle des reins.

Étirez bien le tronc.

- Si vous maintenez les yeux fermés, veillez à bien détendre les paupières.

- Si, au contraire, vous les ouvrez, regardez un point sur le sol (sans fixité dans le regard) afin de rester calme et détendu.

Tout en respirant en **Ujjayi**, sentez **l'harmonie qui est en vous**.

Conservez cette pose de 1 à plusieurs minutes.

Bien vécue, elle peut remplacer la relaxation finale.

Version - Posture du Fœtus (Garbhâsana) ⁵



Genoux joints, assis entre les talons. Portez vos mains de part et d'autre des genoux, **les coudes au corps reposent au tapis**.

Amenez la tête au sol, les yeux aux genoux.

Vous occupez le volume le plus réduit auquel il vous soit possible de vous soumettre.

Expirez lentement, à fond ;

laissez-vous respirer très superficiellement.

Au cours d'une séance vous entendrez : *on respire en vous !...* C'est là une invitation à vous rendre parfaitement réceptif. Dans **l'attitude du Fœtus**, cette injonction prend son entière signification.

Votre humilité est grande et vos besoins sont nuls. **C'est la Mère, toujours présente qui respire en vous.**

Puissiez-vous le ressentir et vous en souvenir à tout jamais...

⁴ Voir la série 9-1 des étirements : **postures du Chat**

⁵ *Yoga*, Joseph Devondel (chapitre : *Yoga pour les pratiquants du troisième âge*)

Voir plus haut : Version I - **Posture de l'Enfant ou la Feuille roulée ?**



Le Geste du Yoga

Yoga-mudra

Abandon - Simplicité - Unité retrouvée

Posture d'humilité, *Yoga-mudra* est bien plus qu'une simple attitude à effets physiologiques, son exécution incite au respect des êtres et des choses.

Version 1

- De préférence être assis dans la pose du **Lotus, demi-Lotus ou en Tailleur**, le dos reste bien droit, les mains reposent sur les genoux.
- Inspirez profondément.
- Expirez en vous penchant en avant jusqu'à ce que la tête touche le sol ou s'en rapproche au maximum.
- Redressez-vous en inspirant.

Une fois revenu dans la position de départ, expirez lentement et régulièrement.



Version 2

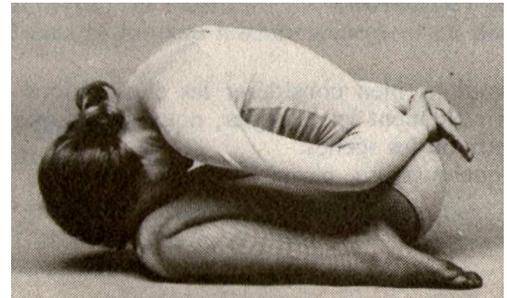
Cette posture présente le symbole de l'union.

La main gauche dans le dos rappelle le principe féminin (main gauche) enveloppant le principe masculin (main droite).

L'attitude du corps en *garbāsana* (posture du fœtus) n'est certainement pas fortuite.

(Joseph Devondel)

- Asseyez-vous **sur ou entre les talons** (pieds écartés, genoux joints) ou **en Lotus**.
- Expirez en fléchissant le tronc vers l'avant, jusqu'à toucher le sol avec le front.
- Amenez les mains derrière le dos et enserrez le poignet droit avec la main gauche.
- Restez à vide de souffle le plus longtemps qu'il se peut sans gêne.
- Redressez-vous en vous laissant inspirer.



Version 3

Assis sur les talons, les genoux écartés à la largeur des épaules, posez les dos des mains sur chacun des genoux correspondants, les doigts sont recroquevillés vers le haut, **en Lotus épanouis**.

Laissez-vous *inspirer* à partir du bout des doigts, faites mentalement passer le souffle le long des bras et bloquez-le au niveau des épaules.

Inspiration bloquée, laissez les deux polarités G (-) et D (+) s'attirer entre elles, le long des clavicules, jusqu'à la septième vertèbre cervicale. Conduisez, par *expiration*, le souffle jusqu'au creux des reins.

Procédez ainsi à une dizaine de recharges conscientes d'énergie volontaire nouvelle.

Puis, dans la même attitude assise, **saisissez le poignet droit à l'aide de la main gauche, dans le bas du dos.**

Portez le tronc vers l'avant, les épaules posées sur les genoux.

Ce, avec l'intention de verrouiller l'énergie dans le centre-Racine *Mûlâdhâra*.





Version 4 – avec les doigts croisés dans le dos : **Linga-mudra**

Calme l'entièreté du système nerveux et prépare à la méditation. Utilisé dans le Kriya-yoga pour contrôler les flux d'énergie du bas vers Ajna-chakra.



- En position du **Lotus** ou dans une posture assise jambes croisées.
- Ensuite courbez vous vers l'avant en expirant,
- puis retenez le souffle.
- Redressez-vous en inspirant.

Une variante – avec les poings sur les talons.



Version 5 – Les mains reposent sur les pieds.

- **Inspirez** profondément.
- **Expirez** en vous penchant en avant jusqu'à ce que la tête touche le sol (ou s'en approche au maximum)
- **Redressez-vous en inspirant.**

Une fois revenu dans la position de départ, expirez lentement et régulièrement.



Conseils généraux

- Si la morphologie n'autorise pas la pose du front au sol, on écartera les genoux pour engager la tête entre eux.
- Ne pas dégager le fessier du sol.
- Ne pas forcer exagérément.

Bienfaits généraux

- Renforce la région lombaire, assouplit les genoux.
- Effet sur la région du bas-ventre : nerfs de l'abdomen stimulés, bon fonctionnement intestinal.
- Aide à la mise en place des organes.
- Sur le plan mental, chasse l'orgueil.

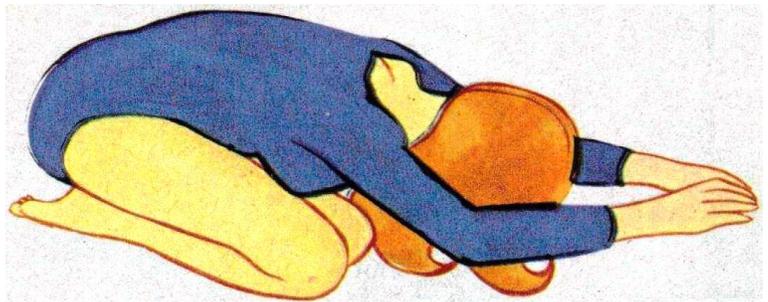


Variantes - Des exercices simples, inspirés du Yoga, qui s'exécutent facilement le soir...

Détendre – *Garbhâsana*

Pas à pas

- Position à genoux, jambes et talons très légèrement écartés, pieds (orteils) joints.
- Asseyez-vous sur les talons.
- Penchez le corps vers l'avant en évitant de creuser le dos.
- Le buste doit reposer sur les cuisses.
- Les bras sont étendus doucement vers l'avant devant soi mains jointes
(dessin ci-contre)



variante : ou de façon à ce que le front repose sur les poignets.

Conseil

- Le secret de cette position est qu'à aucun moment vous ne devez sentir une gêne : quand cette position est parfaitement confortable, aucune contraction ne peut être ressentie. Chacun devra donc tâtonner un peu afin de trouver son équilibre et pratiquer cet exercice à la perfection.

Bienfaits : quelques minutes (1-2 ou plus) suffisent pour détendre le corps.

Relaxer

Pas à pas

- À genoux, fesses sur les pieds, mains croisées derrière le dos, posez la tête contre le sol.
- Détendez-vous, oubliez tout ce qui vous entoure.

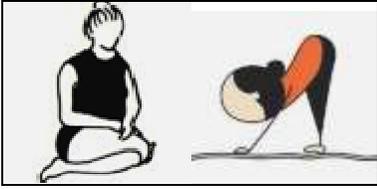
Imaginez que vous pesez très lourd, que votre front s'enfonce dans le sol.

Restez dans cette position au moins 1 minute.



Selon la tradition chinoise, l'énergie circule dans l'organisme en suivant des trajectoires spécifiques appelées « méridiens »

Quand on est stressé, ces circuits se bloquent et empêchent l'énergie de circuler librement dans le corps.



Flexions simples ⁶

Flexion avant assise

À partir de notre **attitude du Tailleur**, les mains sur les genoux, nous allons fléchir vers l'avant, pour poser paumes et avant-bras au sol, entre les genoux.

Ne soulevez pas le siège.

Patiencez, **laissez s'étirer la colonne**.

La tête pend vers l'avant-bas.

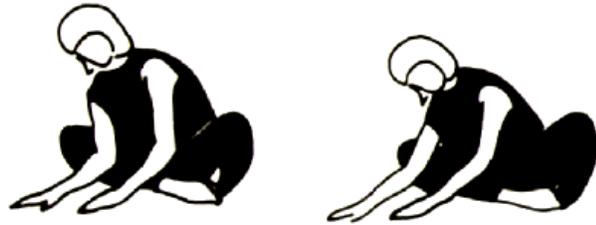
Les parties cervicale et dorsale de la colonne vertébrale vont fléchir tandis que la partie lombaire va s'étirer.

Maintenez l'attitude, *laissez agir...*

Laissez-vous glisser davantage vers l'avant, avec les bras tendus.

Essayez de porter les deux mains aussi loin que possible vers l'avant au tapis.

Revenez vous asseoir en Tailleur.



Ménagez-vous quelques instants de détente...

Intériorisez-vous dans votre colonne vertébrale.

Ayez conscience de l'espace entre le ventre et les cuisses.

Assistez au relâchement dos-épaules.

Soyez conscient du calme et de l'énergie qui sont en vous.

Flexion avant jambes pliées

Assis jambes pliées, pieds écartés de la largeur du bassin.

- **Inspir** : montez les bras au dessus de la tête.

Allongez, mettez de l'espace entre vos vertèbres.

- **Expir** : très lentement, fléchissez en avant à partir du bassin, en continuant d'allonger le dos.

- **Respir** : **relâchez les épaules et la nuque. Posture immobile.**

- **Inspir** : déroulez doucement le dos.



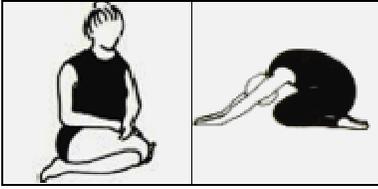
Cet exercice est également proposé comme entraînement progressif à la Pince ⁷ :

petit à petit, on allonge les jambes. *Un jour, on pourra les tendre complètement pour réaliser la Pince...*

- **À la phase Respir**, après quelques secondes en immobilité, on tend les jambes jusqu'à sa propre limite, en forçant juste un peu. Par la suite, on les tend plus encore, sans violence, mais toujours un peu plus...

⁶ Voir plus haut : **Diamant et Dévotion** (version II), **l'Adepté** (version III) et **Chat, Dévotion et Diamant** (version IV) – Séries 9-1 des étirements-Chat (*enchaînements*) et 1 des assises (pour *Diamant*) – 2-2b : posture du Roi des Singes (*enchaînement 2*, pour *Dévotion*)...

⁷ Voir la série 5 des **flexions-Pinces**



L'Étirement assis⁸

Cette âsana vous demandera, pour la réussir, un entraînement plus ou moins prolongé, mais vous retirerez, dès les premiers essais, un bénéfice certain de cet **assouplissement de la colonne vertébrale**.

Asseyez-vous sur le sol.

- Étendez les jambes devant vous en joignant les pieds. Vous respirez normalement.
- Vous pliez maintenant les genoux en écartant largement les cuisses pour ramener vos pieds plante contre plante.
- Glissez vos bras sous les cuisses en passant par l'intérieur, vos avant-bras sont, eux, glissés sous les jambes afin de vous permettre de saisir vos chevilles par l'extérieur (photo)
- Simultanément vous penchez le buste, en baissant la tête comme si vous vouliez poser votre front sur vos talons joints.

Vous n'y arriverez pas tout de suite.

Pour vous aider, déplacez les pieds vers l'ayant en écartant les cuisses, les genoux se rapprochant du sol.



Conseils

- *Évitez d'abord le découragement !*

Une colonne vertébrale *rouillée* et quelques kilos superflus rendent cette âsana plus difficile à réussir.

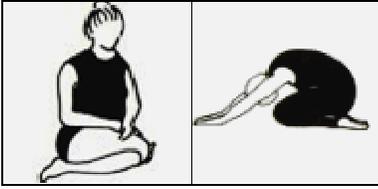
- N'abandonnez pas la pratique de cette posture si vous ressentez quelque douleur dans la région pubienne elle est tout à fait normale et s'atténuera peu à peu avec la pratique.

Ne forcez pas, et, surtout, travaillez avec le maximum de souplesse.

Bienfaits

- C'est **une âsana d'assouplissement** qui vous permettra de garder une colonne vertébrale en bonne forme.
- Vos reins, eux aussi, s'en trouveront bien.
- Ceux d'entre vous, qui s'inquiètent d'un début d'embonpoint, se féliciteront de le voir s'atténuer puis disparaître.

⁸ Voir la série 10a-1 des RELAXATION-étirements-Vents : **Étirement des lombes**



Les postures de la Tortue⁹

Kurmâsana

Kurma = la tortue - *Kurmâsana* = la posture de la Tortue

Version de base

La Tortue est reliée à la Terre et à l'Eau dans cette version.

C'est une posture d'intériorisation qui fait le lien entre Muladharâ-chakrâ et Âjna-chakrâ.

En posture assise **Bhadrâsana** (plantes des pieds l'une contre l'autre¹⁰) allonger un peu les jambes.

- Étirer la colonne vertébrale, gestes des mains sur les genoux puis fermer les yeux.

- Regard fixe ou **sur le bout du nez en Âjna – Mula-bandha et Kechari-mudrâ**

- Commencer par quelques **souffles Samavritti** -Respiration égalisée - **respiration en Carré**- soit :

4 temps d'inspir,

4 temps de rétention à poumons pleins,

4 temps d'expir,

4 temps de rétention à poumons vides de **Muladharâ-chakrâ** (la Terre, l'animalité) à **Âjna-chakrâ** (le Ciel, la spiritualité)



Chez le Nâtha-yogi, une posture majeure de préparation qui amène un état d'arrêt de la pensée et prépare à de grandes pratiques d'arrêt de souffles

- Au bout de quelques souffles, sur une expiration, glisser les mains sous les jambes et les poser sur les pieds. Poser la tête sur les pieds.¹¹

- Et recommencer la **respiration Samavritti**.

Il faut trouver une aisance physique et mentale, intérioriser la pensée et faire le lien entre Muladhara et Âjna.

Rester dans la posture le plus longtemps possible, *attention à ne pas s'endormir ! ...*

Idéalement, en pratique personnelle intense, on monte jusqu'à **un ghatika, soit 25 minutes environ**.

***Kurmâsana* est une posture que l'on pratique en fin de séance ou avant une séance de Yoga-nidrâ**

Bienfaits

Kurmâsana dégage le dos, calme, relaxe, met dans le recul personnel, apporte santé et longévité, soigne la zone du plancher pelvien pour les hommes et les femmes, aide à l'élimination et la digestion, régule le sommeil, les angoisses, la peur de la mort.

⁹ Source : enseignement nâtha yoga, par NataYoga ([http://www.natayoga.net/...](http://www.natayoga.net/)) photo de source inconnue (si l'auteur pouvait se manifester, je le citerais ou supprimerais la photo si tel est son désir ND NataYoga)

¹⁰ Voir la série 1 des **assises** : le **Papillon Baddha-konâsana** –ou le **Cordonnier**

¹¹ Voir la série 5 des **flexions** : la **Pince Pashimottanâsana**

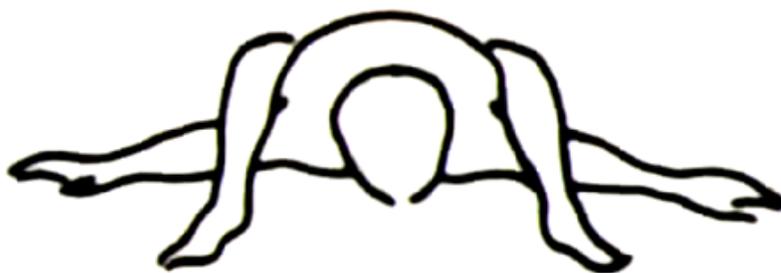
Version classique : la petite Tortue

Cette posture exige une certaine contrainte au départ. On progresse, généralement, dans la tentative de la réaliser, d'une séance à la suivante. **La flexion avant à laquelle elle aboutit est totale.**

Il convient de ne rien brusquer, d'être patient et de ne surtout pas se décourager. La récompense est au bout de la ténacité courtoise. **Cette posture est une leçon de courage, d'humilité et de sagesse.**

- Partez en position assise, jambes écartées et fléchies.
- Portez un bras étendu vers l'arrière sous chacune des jambes correspondantes.
- Fléchissez le tronc vers l'avant, pendant que les bras se glissent vers l'arrière, paumes au sol.
- Lorsque les coudes auront dépassé les creux poplités des genoux, il vous deviendra facile d'allonger davantage les jambes en les appuyant sur les bras.

*Vous pourrez ainsi progresser jusqu'à amener le front au sol. **Respirez lentement.***



La Tortue en repos (Supta-kurmâsana)

Construisez la grande Tortue : en partant de la posture précédente, ramenez doucement les bras en arrière, de manière à entremêler les mains dans le dos, tête sur le sol et corps détendu (les 2 premières photos)

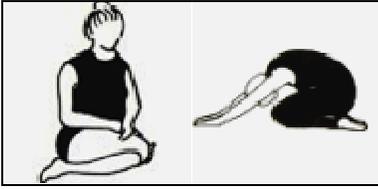
Fermez les yeux. Inspirez et expirez normalement.

Maintenez 1 minute environ.

Puis relâchez doucement les mains sur le sol vers l'avant (troisième photo)

Placez-vous dans la **posture du Fœtus** et reposez-vous quelques secondes.





La posture du pied tenu

Hasta-padâsana

Cette posture et la précédente - la Tortue *Kurmâsana* - développent l'assouplissement de l'épine dorsale et mettent en action de nombreux muscles voués à l'atrophie.

Cette âsana est une posture d'éveil, combinant flexion avec extension.

Si elle se présente comme étant la crainte des adultes, les enfants la réalisent généralement avec facilité.

- Asseyez-vous en écartant les jambes autant qu'il se peut, légèrement fléchies.
- Accrochez les mains aux bords internes des pieds, au-dessus des talons, tendez complètement les jambes.

- Portez la tête au sol, si vous le pouvez.

- **Respirez régulièrement, en profondeur.**

Inclinez le corps vers l'avant, jusqu'à toucher le tapis avec le front.

Il vous sera permis de régler la poussée des jambes tendues, sur les bras, à volonté.



Les gros ligaments de l'articulation de la hanche (dans les aines) sont les plus difficiles à assouplir. Il faut y aller progressivement, ne pas forcer. Les écartements des jambes sont à exécuter prudemment...

Les étirements



Après une détente assez longue, il est nécessaire de *réveiller* muscles et articulations par quelques étirements.

Tout au long de ces séances, vous comprendrez l'importance de l'étirement en yoga.

Sachez qu'un muscle, lorsqu'il s'étire, perd son sang veineux. Relâché, il retrouve un sang artériel neuf.

Un étirement bien fait a une action positive sur la colonne vertébrale donc sur le système nerveux.

Aimez ces étirements. Surtout pratiquez-les dès que c'est possible, afin de retrouver bien-être et dynamisme.

Concentration sur les muscles étirés et sur la colonne vertébrale.

Le corps haut / bas : allongé sur le dos, les bras le long du buste sur le sol.

- **Sur une inspiration**, levez les bras pour venir les porter derrière la tête, parallèles entre eux. Expirez.

- **Sur une deuxième inspiration**, étirez-vous depuis la taille jusqu'aux doigts, les jambes toujours relaxées.

Restez ainsi poumons pleins 4-7 secondes, puis relâchez sur l'expir.

- **Sur l'inspiration suivante**, étirez-vous depuis la taille jusqu'aux talons. Marquez une pause poumons pleins avant de relâcher sur l'expir.

- **Lors d'une dernière inspiration**, étirez-vous depuis les dix doigts jusqu'aux deux talons en veillant à décambler les reins et la nuque.

Retenez l'air. Puis relâchez profondément en expirant.

Si vous disposez d'assez de temps, recommencez une seconde fois cette série d'étirements.

Massez ensuite le visage (les paupières)¹², la nuque, les poignets...

Laissez s'épanouir les bâillements qui s'amorcent.

la suite ☞

¹² Voir la série 10a-2 relaxation-Shavâsana : **La Gym-visage du Yogi**

Le corps droite / gauche : allongé sur le dos, les bras le long du buste sur le sol.

- **Sur une inspiration**, vous les levez pour venir les porter derrière la tête, parallèles entre eux ; les jambes sont en contact. **Concentrez votre attention sur la partie droite du corps.**

- **Sur l'inspiration suivante**, étirez-vous depuis les doigts de la main droite jusqu'au talon droit. Poussez les doigts vers l'arrière, le talon vers l'avant ; le menton est rentré, le ventre creusé.

Restez ainsi poumons pleins de 3 à 6 secondes environ.

- **Puis expirez tout en relâchant les muscles qui viennent d'être sollicités.**

Recommencez une seconde fois avec le même côté si vous le désirez, puis étirez la partie gauche.

Enfin, étirez-vous complètement des dix doigts jusqu'aux deux talons avec la même pause poumons pleins.

Reprenez une seconde fois.

Conseils

Recherchez une ligne droite depuis les lombaires jusqu'à la nuque

Pointez les talons et non les orteils

Rapprochez du sol les reins ou la nuque, au lieu de les creuser



Les muscles tirent, étirez-vous !

Les étirements de récupération sont importants malgré certains détracteurs qui ont pu émettre des doutes sur leur bien-fondé.

Il est donc utile de réexpliquer les grands principes d'action de ce travail.

1. les étirements de récupération **facilitent un rééquilibrage musculaire** : diminution de la tension des muscles hypertoniques par rapport à leurs antagonistes (exemple : ischio-jambiers/quadriceps),
2. ils permettent de **retrouver une mobilité articulaire**,
3. ils **accélèrent le flux circulatoire veineux** pour faciliter l'élimination des toxines et introduire les éléments nutritifs favorables à une meilleure régénération des tissus (muscles, tendons, ligaments, capsule articulaire, aponevrose)

Deux techniques de base existent

- **La technique dite « passive »** est souvent privilégiée. Elle est simple et pratique. Dans une position d'étirement, il vous suffit d'attendre pour que l'allongement grâce à la pesanteur fasse son effet. La sensation d'étirement est maximale et représente pour beaucoup le « nirvana de la récup ». *Plus ça tire mieux c'est !!!*

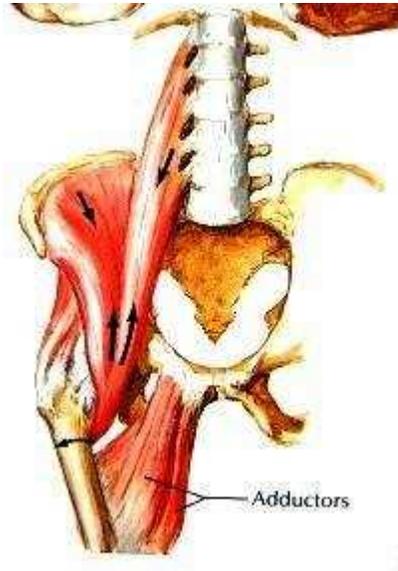
L'exagération de la tension n'est pas une fin en soi. Elle peut déclencher une fragilisation des tissus au delà de laquelle des déchirures peuvent se produire. Il faut donc maîtriser au mieux cette technique même si elle peut être utilisée sur certains muscles très hypertoniques comme le psoas-iliaque.

- **L'objectif de la technique « activo-passive » est différente et facilite un meilleur relâchement.**

Il est dit qu'un muscle qui se contracte se relâche mieux après. Ce principe de facilitation neuro-musculaire permet aux muscles de mieux récupérer et de se détendre. Dans une position initiale d'allongement du muscle ou de la chaîne musculaire à étirer, une contraction de quelques secondes (max. 5") sera suivie d'un relâchement puis d'un étirement lent, passif et progressif. Pas de mouvement brusque au risque de provoquer une contraction réflexe (voire une crampe). La position d'étirement sera tenue entre 20 et 30 secondes. L'allongement peut se faire grâce à la pesanteur du corps ou à la contraction du muscle antagoniste c'est-à-dire le muscle opposant (exemple, la contraction du quadriceps facilitera la détente de l'ischio-jambier)

Les exemples qui suivent vont vous permettre d'appréhender au mieux les postures à adopter et la manière de les faire

Le Psoas-iliaque



le psoas-iliaque est le muscle le plus utile qui soit dans l'activité humaine et en course à pied en particulier

Consignes

Couchez-vous sur le dos sur un plan dur comme une table haute. La jambe G (si l'on prend comme exemple l'étirement côté G) sera placée dans le vide latéralement à la table, la jambe D fléchie sur le côté, son pied au niveau du genou gauche.

Les bras sont en extension, les mains sous la tête.

- Vous restez dans cette position 30 secondes en expirant doucement puis vous changez de côté et vous le faites de chaque côté 2-3 fois.

Le bas du dos se cambre ; cela est normal.

Toutefois, il ne faut pas exagérer et **si vous ressentez la moindre gêne**, placez le pied G sur un appui (coussin...) pour réduire la hauteur et donc l'extension de hanche.

Si vous n'avez pas une table haute, utilisez votre lit ; malgré une hauteur limitée cela peut déjà suffire pour bien étirer ce psoas.

L'étirement peut se ressentir dans le dos (sensation douce), devant la hanche ou encore et en même temps sur les adducteurs D.

Il participe principalement à la flexion de la hanche grâce à son faisceau iliaque mais surtout à la stabilité et la protection de la colonne lombaire par le faisceau psoas face aux multiples pressions, cisaillements et torsions que nous faisons subir chaque jour à notre dos. Sa puissance et sa capacité à se contracter au moment où il le faut, quand il faut, le rend indispensable pour faciliter le geste juste et placer le corps dans la meilleure position.

Il n'est pas forcément utile de le renforcer spécifiquement, le travail des abdominaux et les exercices en côtes suffisent.

Mais sollicité en permanence, il devient vulnérable.

Selon l'intensité et la durée des exercices, son rôle postural c'est-à-dire maintenir le dos dans les meilleures conditions de stabilisation, peut se révéler limitant.

L'hypertonie, résultant de sa fonction, l'amène parfois à des excès de pression.

Les problèmes de dos sont là pour nous le rappeler.

Donc il n'est pas nécessaire de le travailler spécialement, par contre **des étirements spécifiques pourront diminuer son hypertonicité.**

Pour étirer correctement ce muscle, de par sa tonicité, seule **une méthode dite passive** (pas d'action de contraction préalable à l'allongement) permettra une réelle efficacité.



Il existe d'autres exercices pour étirer ce muscle, en particulier debout ou en position de fente avant.

Le tort de ces postures debout est de favoriser la charge du poids du corps sur la jambe dite libre qui doit équilibrer l'ensemble pour étirer le côté opposé.

Le problème de cette charge est néfaste pour un bon relâchement musculaire ce qui est contraire au principe des étirements de récupération.

La chaîne musculaire postérieure est un ensemble de muscles posturaux qui, au cours de la foulée, va travailler en synergie entre eux pour faciliter la posture droite et le mouvement d'extension. **Elle se compose de bas en haut : des muscles de la voûte plantaire, du mollet** (le soléaire en particulier), **des ischio-jambiers, des fessiers** (grand et moyen), **des muscles postérieurs du dos du bassin jusqu'au crâne** (spinaux-lombaires, dorsaux et para-vertébraux). En permanence sollicités, **leur tonicité stabilise le dos et prévient grandement les problèmes liés aux postures statiques quotidiennes**. Cependant, **l'excès de tension** (hypertonie) **nuît à l'aisance de mobilité articulaire et crée parfois des souffrances vertébrales**.

C'est la raison pour laquelle **il est nécessaire après chaque sortie de réaliser des étirements de récupération**.

Ces étirements de récupération sont par habitude faits immédiatement après la séance. Générant une restriction de mobilité articulaire et une diminution d'extensibilité musculaire, la fatigue ne facilite pas une récupération immédiate.

C'est pourquoi, il est préférable de **différer ce temps de retour au calme quelques minutes ou heures après, voire le soir chez soi au chaud**. En respectant quelques règles précises, rien ne vous empêche de les faire longtemps après.

Les positions assises ou allongées seront privilégiées pour faciliter la détente.

Exercice global incluant tous les muscles postérieurs

Dos au sol, jambes contre un mur, au départ fléchies, fesses touchant le sol et le mur (ou au plus près), bras tenant un bâton placés au dessus de la tête.

- **En expirant doucement**, allonger les bras et les jambes en même temps. Conserver les fesses au sol.

Dans cette situation, pour les moins souples, il n'est pas possible d'allonger totalement les jambes ; ce n'est pas grave, garder la meilleure position d'extension possible que vous obtiendrez en **3 fois par palier**.

La progression d'étirement se fera doucement en alternant expiration/allongement et conservation de la position acquise en inspirant.

Selon la souplesse de chacun, n'oubliez pas arriver au résultat de cette photo, il n'est pas utile de vouloir absolument être souple.

L'idée, qui doit retenir l'attention, est de **récupérer sa mobilité propre** quand l'exercice physique a tendance à la diminuer et non de tenter de devenir très souple ce qui pourrait au contraire vous être néfaste. Une personne très souple (on parle de laxité) n'est pas forcément idéale.

À l'inverse, quelqu'un de très raide n'est pas mieux !!!

Posture inversée, action sur une seule jambe

Assis au sol, la jambe G ± tendue (toujours en fonction de chacun), jambe D sur le côté, genou D au regard du genou G, main G en appui sur le pied G.

- Allonger doucement par palier la jambe G, la main tenant bien les orteils, en expirant doucement pendant l'extension.

Variante : *Position de départ identique à la précédente.*

- Parce que vous avez votre main G sur le pied G, il vous est possible de pousser le pied contre la main afin de contracter les muscles du mollet.

Après 3-4 sec., relâcher et étirer ensuite en tractant très doucement (15 à 20 sec.) le pied vers soi avec la main.

Vous avez donc là un travail de contracter / relâcher / étirer des muscles du mollet.

De même, pour étirer les « ischio- », vous pouvez contracter quelques secondes le **quadriceps** (muscle antérieur de cuisse) pour ensuite relâcher et étirer la jambe par une extension de genou en conservant la main G sur le pied G.

La respiration est importante.

Surtout ne pas travailler en apnée, l'expiration facilite la diminution du tonus musculaire ; cela aide à la détente.



**Attention à ne pas tracter trop fort.
Bien respecter la notion de tension sans douleur excessive.**

Le mollet

La course à pied sollicite grandement nos appuis ; les muscles des jambes le sont doublement. Ils ont d'abord un rôle moteur. Par contre, pour faciliter la fluidité du mouvement, la notion d'amortissement est primordiale.

Prenez un élastique : sa capacité d'allongement sera d'autant plus importante que sa résistance à cet allongement sera élevée. Il en va de même pour un muscle.

Ainsi, **en course à pied, le mollet est sollicité dans l'action motrice de la foulée mais également dans l'amortissement du membre inférieur via le pied au sol** pour supporter au mieux le poids du corps. C'est pourquoi il développe une hypertonicité surtout au niveau du **muscle soléaire**, l'un des trois muscles du mollet les plus profonds. Cette tension excessive doit être combattue pour éviter des réactions néfastes telles **contracture, tendinite d'Achille ou encore douleur lombaire par compensation**.

L'étirement des mollets

est donc un exercice à faire en priorité

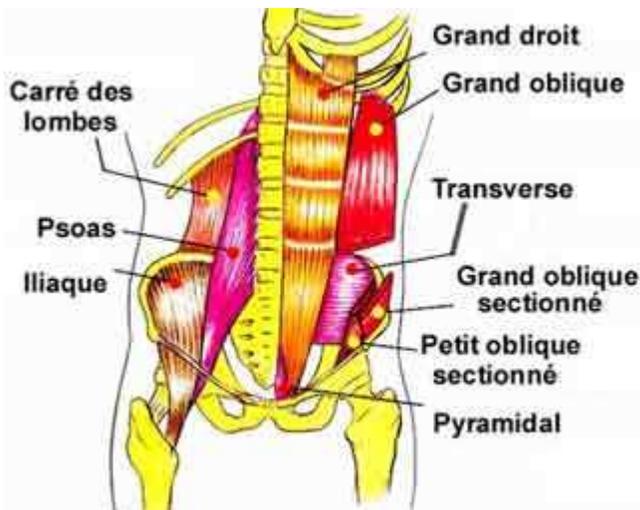
- **Placer l'avant-pied sur une bordure** (au niveau de la base des orteils) pour que la cheville soit en flexion en gardant bien le talon au sol.

Le pied opposé reste sur le côté pour un bon équilibre.

Conserver une posture droite ; vous ressentirez un étirement de votre mollet.

La tension liée à l'étirement doit rester limitée et comme cela, vous pouvez tenir pendant 20-30 secondes.

Cette position semble donner de très bon résultat pour étirer le corps musculaire du mollet en ne sollicitant pas ou peu le tendon d'Achille.



Pyramidal et abdominaux profonds

Le muscle pyramidal (ou *piriformis*) fait partie des muscles postérieurs du bassin que l'on appelle **les pelvi-trochantériens**. Il a une forme triangulaire de base sacrée (son attache se situe sur le sacrum) et de sommet trochantérien (attache terminale sur le grand trochanter). Sa direction horizontale lui confère une fonction de stabilisation latérale très importante au niveau du bassin et ce dans toutes les situations d'appui. Pendant le jogging, l'efficacité de la foulée dépend de ce muscle. Il est donc très sollicité à chaque appui et peut se contracter de manière très (trop) importante, souvent par compensation liée à une tension excessive de son opposant le **psoas-iliaque**. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de l'étirer à chaque sortie.

Comment savoir si ce muscle est trop contracté ?

- **Simplement en l'étirant**¹³. La tension que vous allez ressentir peut être très différente d'un côté par rapport à l'autre. Dans ce cas, **insistez avec 2-3 séries supplémentaires sur le côté raide**.

¹³ Voir la série 10a-1 Étirements sportifs et souplesse : ÉTIREMENTS du pyramidal

Le quadriceps

Le quadriceps est le muscle le plus volumineux du corps humain. C'est lui qui supporte en grande partie notre poids et nous permet de nous déplacer. Il se situe dans la loge antérieure de la cuisse. Son nom vient de sa caractéristique spéciale d'être composé de quatre « ventres » musculaires (quatre « chefs » d'où : quadriceps)

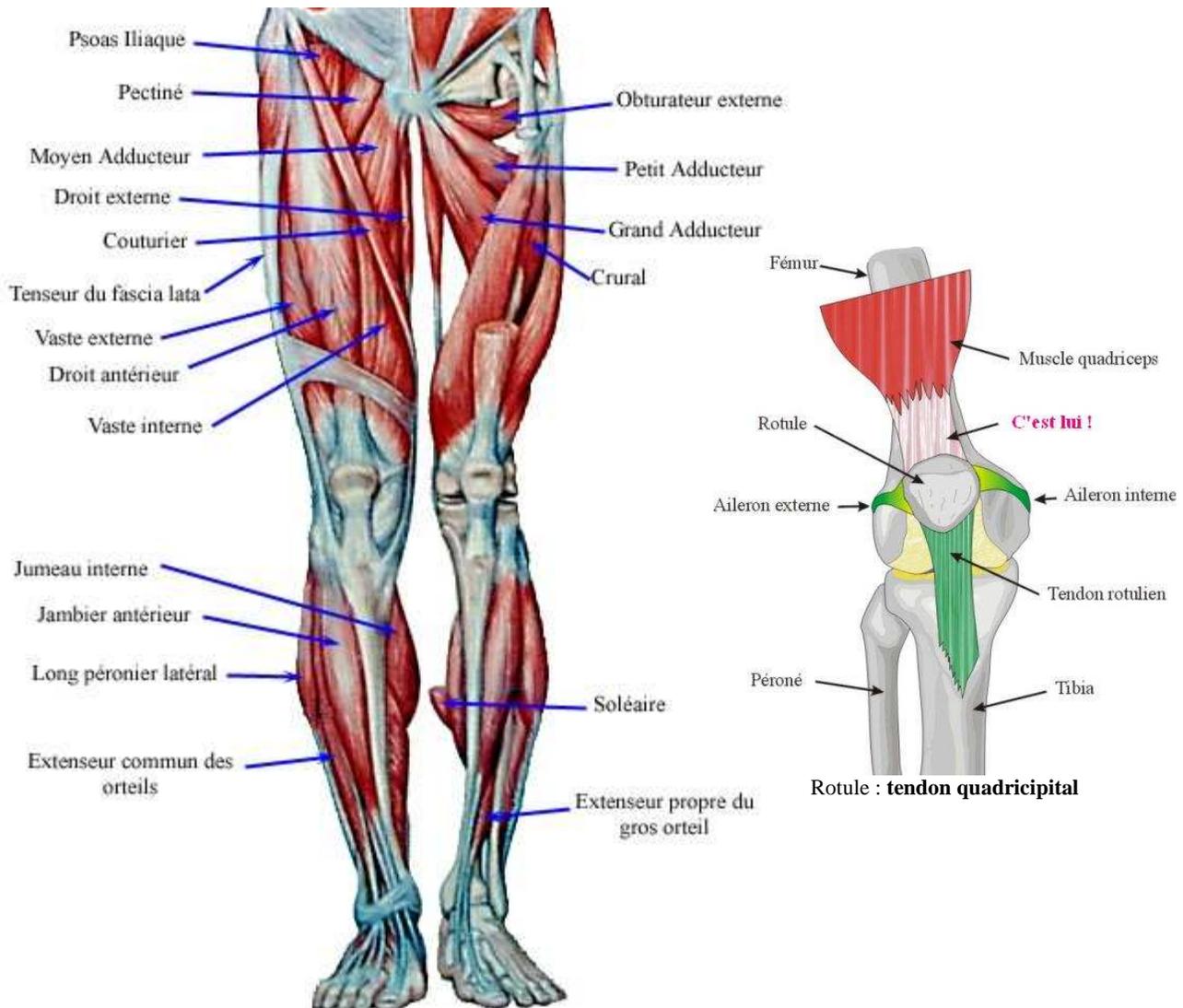
- **le droit antérieur ou fémoral** qui va de l'épine iliaque antéro-inférieure (l'os coxal) à la base de la rotule ;
- **le vaste externe ou latéral** qui va du grand trochanter à la tubérosité du tibia ;
- **le vaste interne ou médial** qui va de la diaphyse fémorale à la tubérosité du tibia ;
- **le vaste intermédiaire ou crural** qui va de la face antérieure du fémur vers les tendons des muscles vaste et droit fémoral.

Schématiquement, ces 4 parties s'attachent en partie haute sur le devant de la crête iliaque (os du bassin), sur le fémur, et se rejoignent au-dessus de la rotule (tendon quadricipital, voir illustration ci-après) en se prolongeant au-delà de cet os par le tendon rotulien (tendon patellaire) sur le devant du tibia au niveau de la tubérosité tibiale antérieure.

Le quadriceps est innervé par les différentes branches du nerf du quadriceps, lui-même branche terminale motrice du nerf fémoral né du plexus lombaire.

Le quadriceps permet de faire une extension du genou et une flexion de hanche mais a surtout un rôle d'amortisseur quand le pied se pose au sol à chaque foulée. Cette capacité d'amortissement est très importante pour une foulée efficace et est fortement utilisée dans les descentes. Ainsi, dans les courses nature type *trail*, l'entraînement dans ces conditions sont indispensables pour préparer ce muscle à supporter les contraintes excentriques.

- **Son renforcement** (spécifique en salle de musculation) **n'est pas très utile car il suffit de faire une sortie vallonnée pour bien le solliciter.**



À titre de résumé de ce qui précède...

La récupération après l'effort ¹⁴

Pendant ou après l'entraînement, la fatigue se fait sentir

On n'avance plus, les jambes sont lourdes : c'est un mécanisme naturel de défense avant l'épuisement total des réserves énergétiques.

Un compromis subtil entre la charge de travail et la récupération est censé limiter cette baisse de régime.

La fatigue est donc le résultat d'une baisse des réserves énergétiques.

*Pour les connaisseurs cela veut dire : baisse des phosphagènes, de l'activité enzymatique avec une perte qualitative de la contraction musculaire et accroissement des produits acides avec diminution du Ph sanguin = **acidose** ¹⁵. Le déséquilibre de l'homéostasie inhibe le système nerveux et fait ainsi apparaître le phénomène de la fatigue.*

Bases Physiologiques : une récupération bien menée permet une reconstitution des réserves énergétiques rapide et efficace. Après un effort de longue durée, les réserves de glycogène et de protéines sont de nouveau pleines en quelques heures par un apport hydrique et alimentaire équilibré. Mais selon la durée et l'intensité de l'effort ainsi que les capacités individuelles, elles peuvent mettre plusieurs jours : par exemple après un marathon.

L'entraînement régulier aboutit à une meilleure adaptation des charges de travail. Son contenu également et le phénomène dit de surcompensation améliore nettement le développement des qualités physiques.

En revanche, les excès d'alcool, de tabac et le stress nuisent à la régénération ainsi qu'aux performances.



Il existe de nombreux moyens de récupération

Chacun pourra choisir le sien selon son ressenti mais un large consensus permet d'exprimer ce qui suit.

- Dès la fin de l'entraînement, **une récupération dite active** est nécessaire pour faciliter le retour veineux et éliminer les produits de dégradation liés à l'effort. Elle peut se faire par des exercices de faible intensité comme **un léger trotting** de quelques minutes (souvent 10' sont suffisantes)
- **Les étirements post-efforts** sont utiles pour retrouver une amplitude articulaire et une extensibilité musculaire (de nombreux articles y seront consacrés)
- D'autres moyens comme **le massage, la physiothérapie, les techniques de relaxation** ¹⁶ sont possibles.
- **Une alimentation saine et équilibrée**, avec un apport de boissons et aliments solides contenant sucres, vitamines et minéraux facilite cette récupération.
- **Le sommeil** reste également un élément fondamental dans ce domaine.

¹⁴ Extraits de notes de fiches de © Ecole du Jogging

– Voir la série 10a-1 **Étirements sportifs et souplesse**

– et aussi 'Recueil d'exercices de respiration' Section IV-**ESCLAVE OU ROBOT ? : Relaxation matinale-veespérale-Détente générale**

¹⁵ Voir 'Recueil d'exercices de respiration' Section I-LES PARADOXES DE LA RESPIRATION : À propos de l'oxygène O₂.

¹⁶ Voir les séries 10a-2



Étirements, mode d'emploi : bien s'étirer après une séance de sport¹⁷

Pour se mouvoir et se maintenir, le corps utilise un système de chaînes reliant muscles, tendons et articulations entre eux.

Un muscle trop raide peut avoir des conséquences sur l'ensemble de la chaîne musculaire à laquelle il est rattaché.

Voilà pourquoi une petite séance d'étirements après tout exercice physique est indispensable.

Vous prévenez ainsi les blessures, entorses, tendinites, courbatures, douleurs...

Il existe 2 catégories d'étirements à effectuer après sa séance : les étirements actifs et les statiques.

Les étirements actifs

Ces étirements, souvent laissés de côté, répondent pourtant aux exigences de nos activités physiques. Durant ces étirements, certains muscles (agonistes) se contractent, tandis que d'autres (antagonistes) s'étirent.

Quand la limite d'étirement de ce dernier est atteinte on exerce une légère pression pour augmenter de 10% l'amplitude du mouvement.

Une inspiration profonde au commencement et une expiration lente pendant l'étirement vous aidera à gagner de l'amplitude.

En pratique : allongé sur le dos, tendez progressivement une de vos jambes à la verticale.

Une fois votre limite atteinte, saisissez votre pied et ramenez-le vers vous (de 10%), gardez la pose 1 à 2 seconde(s)

Relâchez doucement la jambe et retrouver la position de départ.

Renouvelez l'exercice 6 à 12 fois en tentant d'augmenter votre amplitude à chaque répétition.

Les bienfaits : ces étirements améliorent la circulation sanguine et lymphatique (*pratique contre la cellulite !*).

Les étirements statiques

Nommés également **Stretching statique**, ces étirements sont les plus utilisés. Il suffit d'adopter une posture et de la garder 12 à 30 sec. (pour que les fibres puissent s'étirer) en respirant profondément.

Ces étirements sont utilisés dans différentes techniques bien-être, comme **le Yoga ou le Tai-chi**.¹⁸

La respiration doit demeurer ample et profonde.

En pratique : face à un banc, posez le pied droit sur le dossier (légèrement incliné) et tendez les bras vers le ciel, le plus haut possible. Gardez la pose 15 à 20 secondes, puis changez de pieds.

La sensation d'étirement ne doit ni être douloureuse, ni agréable, mais entre les deux.

Les bienfaits : combiner respiration profonde et étirements statiques favorise le relâchement musculaire profond et par voie de conséquence, une meilleure relaxation.

Bon à savoir

Vous devez vous étirer avant votre séance de sport, après et un peu pendant vos temps libres : vous gagnerez en souplesse et en bien-être, vous verrez.

Enfin, il est bon de faire suivre ses séances d'étirements par quelques "auto-massages".

¹⁷ Fiche réalisée à partir de l'ouvrage *Savoir s'étirer* de Christophe Carrio (Éditions Thierry Souccar - www.christophe-carrio.com)
– Voir la série 10a-1 **Étirements sportifs et souplesse** et ci-après.

¹⁸ **Tai Ji Quan** : voir la série 2-2a des équilibres à *différence entre le Tai Ji Quan et le Qi Gong*