

# Ardha-setu-bandhâsana : la posture du demi-pont

 Débutant

## Introduction

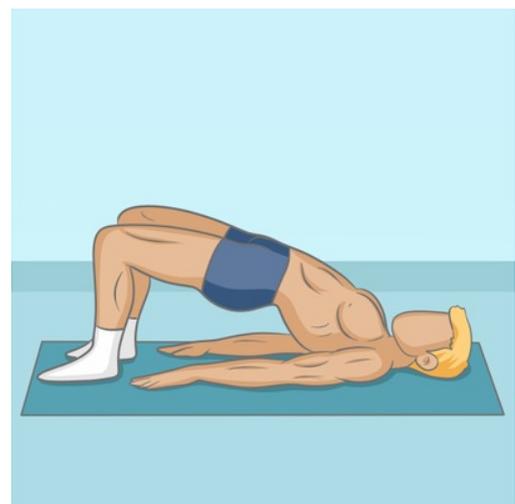
La posture du demi-Pont, Ardha-setu-bandhâsana (setu : pont, digue, barrage ; setubandha : leur construction) peut être une alternative à la Chandelle, quand on ne peut exécuter celle-ci, par exemple. Elle peut aussi être envisagée comme préparation ou comme suite à la Chandelle (au lieu de redescendre les jambes pour s'allonger, on laisse les pieds se poser doucement sur le sol). La posture du demi-Pont (et ses variantes) associée à la Chandelle, confère une grande souplesse.

La posture du demi-Pont favorise la respiration abdominale qui masse les organes du ventre (contre la constipation), facilite la digestion et procure une bonne détente nerveuse ; l'ouverture de la poitrine permet d'amplifier la respiration et ainsi de renforcer les poumons.

On lui trouve aussi les noms de Posture des Épaules (Kandharâsana) ou de Table à 2 pieds.

### Bienfaits de la posture du demi-Pont

- Étirement très salutaire du dos : assouplit, tonifie, permet de mettre en place les disques intervertébraux, améliore les dos ronds.
- Muscles : fortifie la zone lombaire et la cage thoracique, étire les abdominaux.
- Le renforcement important des fessiers et des cuisses développe le muscle et réduit la graisse.
- Renforce et tonifie les jambes, prévient les varices.
- Renforce et tonifie les hanches, assouplit les genoux.
- Tonifie les viscères abdominaux et organes internes, reins et glandes surrénales.
- Aide à réguler la glande thyroïde.



© Finemedia

- Élimine les tensions dans la nuque, étire cou et épaules.
- Améliore la flexibilité et la confiance en soi.

### Contre-indications

- Blessure ou inflammation chronique ou récente au dos ou aux épaules.
- Diverses formes de sciatique.
- États fébriles, douloureux.
- Fatigabilité excessive.
- Grossesse (dernier trimestre) : éviter la posture si elle empêche la respiration.

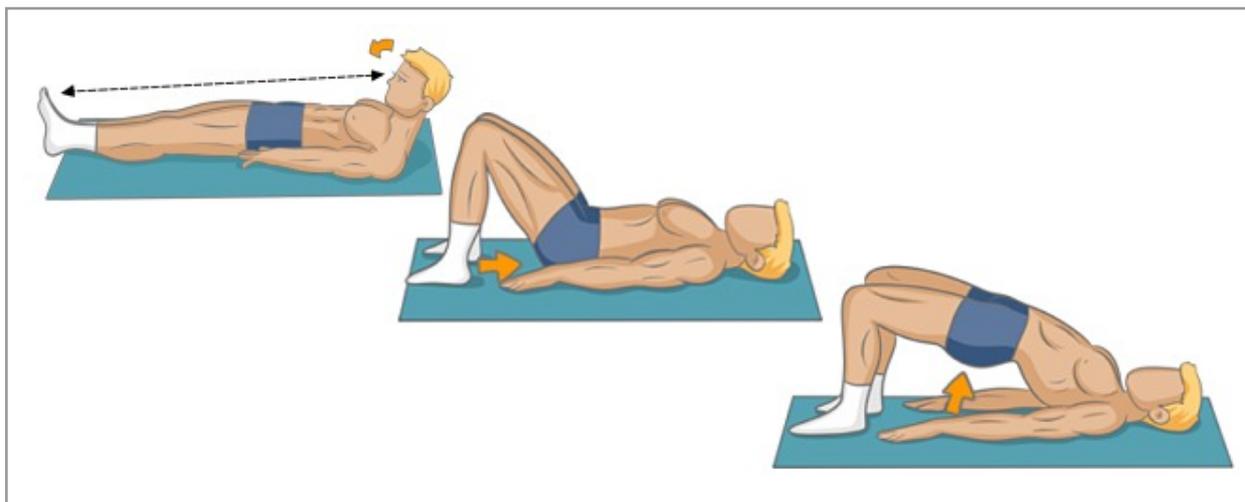
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

## 1. Préparez et placez la posture du demi-Pont



© Finemedia

### Préparez

La préparation à la posture du demi-Pont est sensiblement la même que celle de la Chandelle, puisque ces deux postures sont souvent liées.

Allongez-vous sur le dos en veillant au bon alignement des vertèbres :

- Pressez quelques secondes la partie cambrée de la colonne vertébrale contre le sol pour permettre à l'ensemble du dos de bien se positionner et de se relaxer ;
- Relevez la tête en portant le menton sur le sternum et le regard sur les orteils, puis reposez-la lentement, sans crispier les épaules.

**Conseil** : le plus important est le soin à apporter pour construire une base stable et solide sur les épaules et les bras.

### Placez la posture du demi-Pont

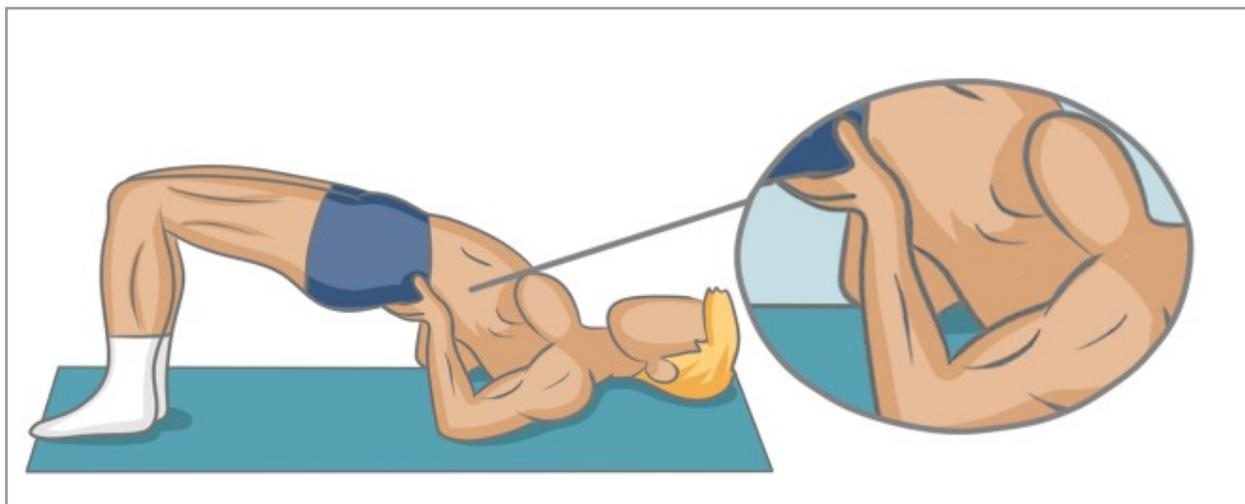
- Dos plaqué au sol, pliez les genoux et écartez-les à la largeur du bassin.
- Rapprochez les talons au plus près des fesses.

**Variante** : en cas de problèmes de genoux, ne rapprochez pas trop les talons des fesses et calez un bloc entre les deux genoux.

- Placez les bras sur les côtés, le long du corps, paumes tournées vers le sol.
- Inspirez en levant lentement le bassin, en rentrant le coccyx et en décollant le bas du dos du sol.
- Continuez de décoller la colonne vertébrale du sol, vertèbre par vertèbre, jusqu'aux épaules.
- Soulevez les fesses, veillez à ce que genoux, bassin et épaules soient alignés.
- Équilibrez le poids entre les pieds et les épaules.

**Variante** : vous pouvez aussi partir de la Chandelle, en prenant soin de porter les mains aux hanches et de laisser retomber doucement les pieds au sol.

## 2. La respiration dans la posture du demi-Pont



© Finemedia

Dans le demi-Pont « de base », vous retiendrez le souffle pendant la durée de la posture. Mais il est possible d'aller plus loin avec l'exercice de la respiration.

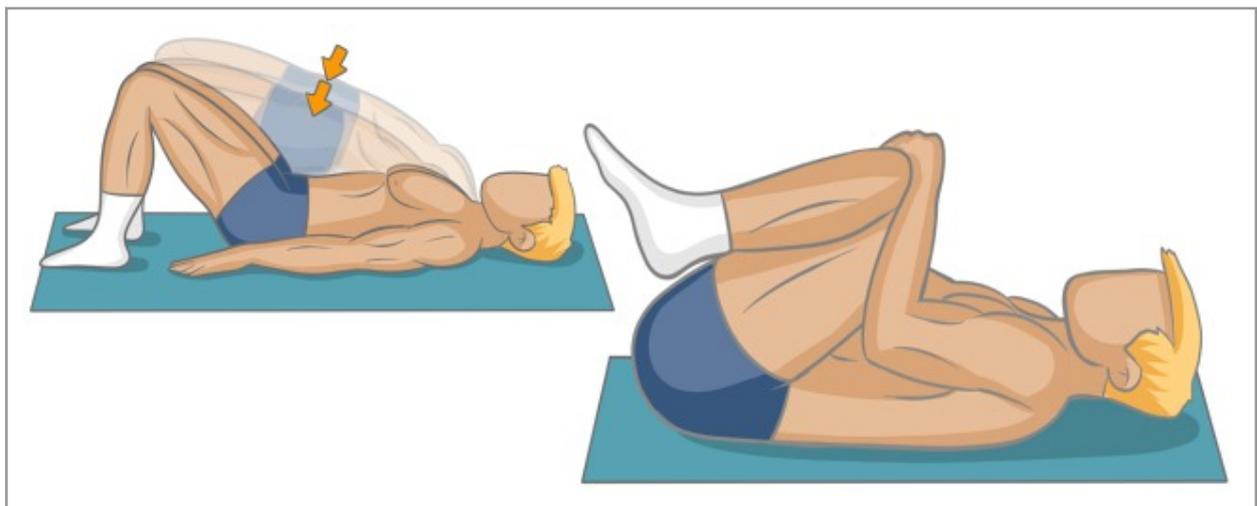
La posture du demi-Pont est idéale pour exercer la respiration abdominale, ou diaphragmatique, qui permet à la partie inférieure des poumons de se gorger d'air : le sternum bloque le menton ; le thorax est immobilisé par la compression du sternum.

- Une fois dans le demi-Pont, en appui sur les coudes, venez soutenir les hanches avec les mains :
  - les pouces sont soit placés à l'extérieur, les autres doigts pointant vers les fesses,
  - soit, à l'inverse, les 4 doigts sont tournés vers l'extérieur et ce sont les bouts des pouces qui se font face de part et d'autre de la colonne vertébrale.

- Dans cette attitude, qui permet d'accentuer la levée du bassin, expirez en contractant l'abdomen.
- Laissez-vous inspirer, de telle sorte que l'abdomen se gonfle comme un ballon, sans forcer.
- Pratiquez ainsi, alternativement, une dizaine de fois.
- Puis laissez-vous doucement revenir sur le dos, vertèbre après vertèbre, en respirant normalement.

**Conseils** : bannissez toute vitesse, toute brusquerie. Ne respirez que par le nez.

### 3. Sortez de la posture du demi-Pont et détente



© Finemedia

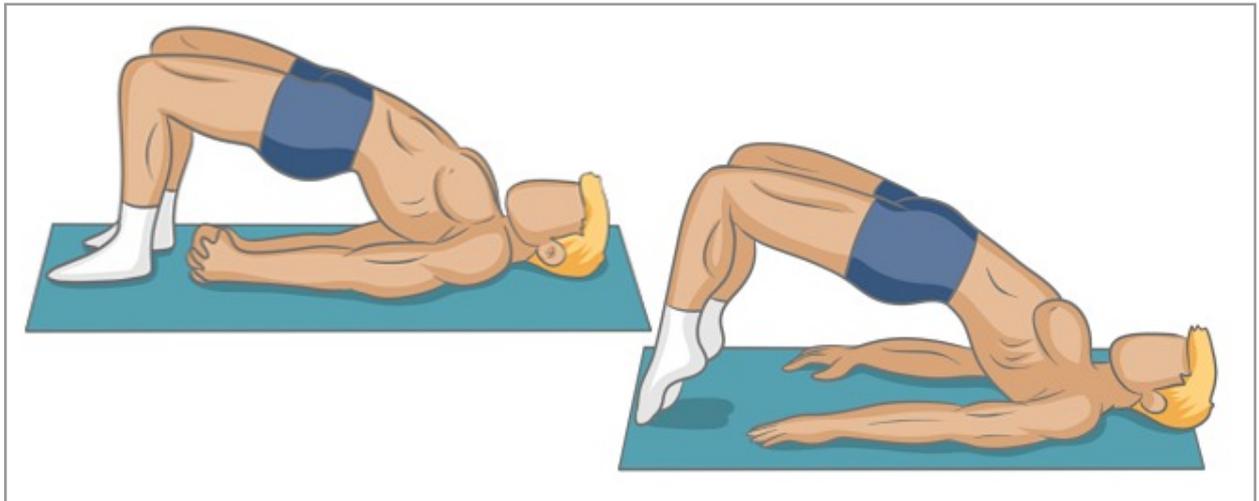
#### Revenez doucement à la position de départ

- Expirez et ramenez le dos au sol, lentement, vertèbre après vertèbre.
- Commencez par le haut du dos, le milieu, puis bascule du bassin pour poser le bas du dos et finalement les hanches au sol.

#### Détente

- Pour finaliser la pratique, et ses variantes, restez sur le dos, genoux pliés.
- Placez les bras autour des cuisses.
- Expirez en tirant doucement les genoux sur la poitrine. Sentez l'étirement de la face interne des cuisses, des fesses, du bas du dos.
- Soutenez la position 15-20 secondes.
- Inspirez en relâchant la pression des genoux.
- Allongez-vous sur le dos dans la posture de Relaxation (Shavâsana).
- Sentez les sensations générées par la posture du demi-Pont en respirant calmement.

## Variantes pour les mains et pieds dans le demi-Pont



© Finemedia

Ces variantes peuvent être intégrées dans le demi-Pont « de base » (étape 1) ou « en dynamique » (ci-dessous), apportant des nuances qui vous feront sortir de la routine et par conséquent relanceront votre vigilance à accomplir la posture du demi-Pont parfaitement !

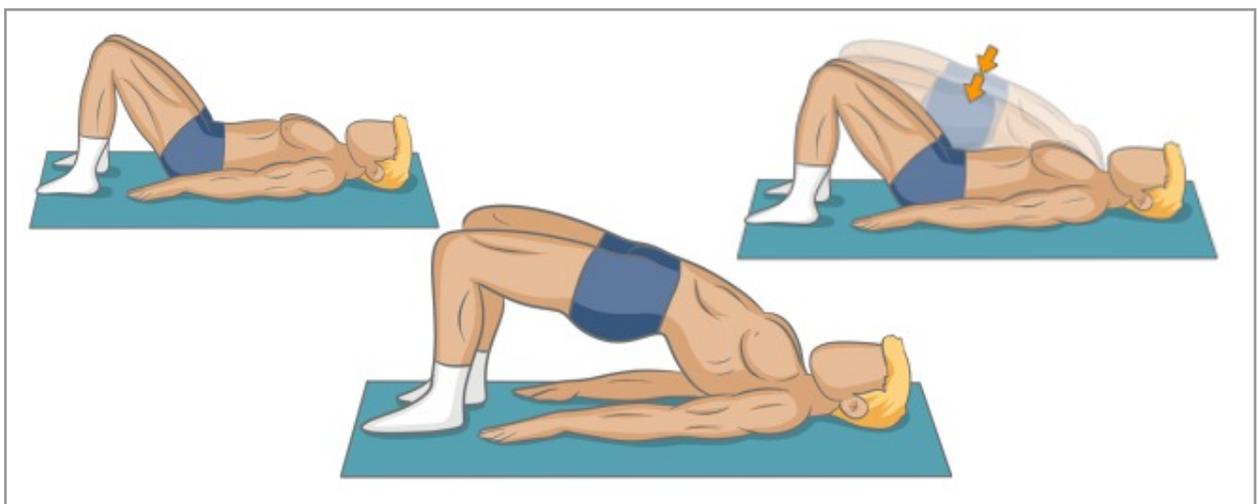
### Mains

Au lieu d'attraper les talons, joignez les mains en croisant les doigts.

### Pieds

Levez les pieds sur leur pointe.

## Variante : le demi-Pont en dynamique



© Finemedia

La posture du demi-Pont est idéale pour des enchaînements dits « en dynamique ».

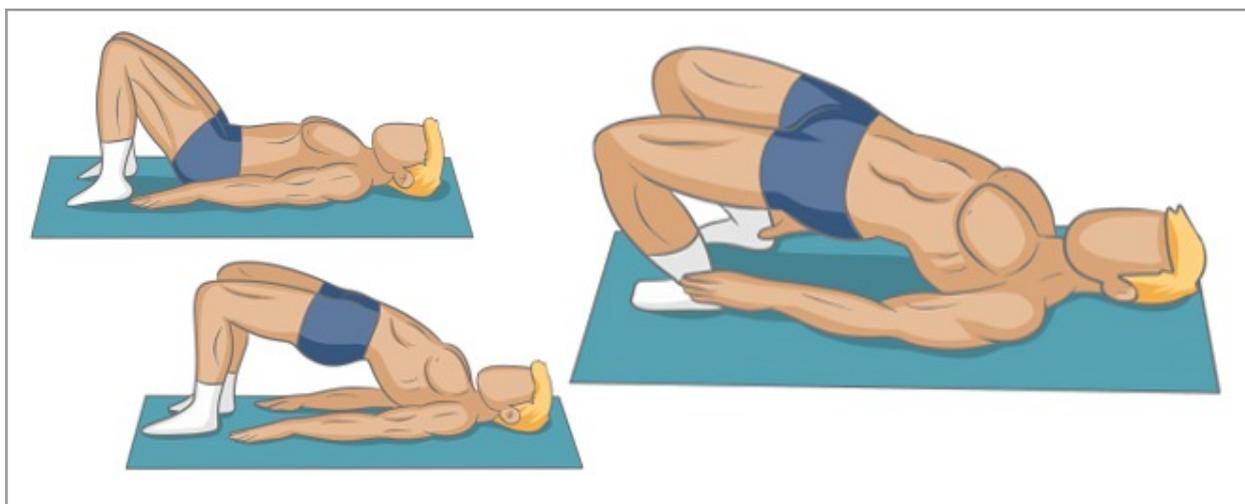
- Placez la posture du demi-Pont comme décrit à l'étape 1. : allongé sur le dos, jambes repliées, écartées de la largeur des hanches, pieds à plat sur le sol, bras près du corps, mains paumes vers le sol.
- En inspirant, levez le bassin progressivement, le sternum allant vers le menton.
- Montez au maximum en serrant les fessiers et en veillant à ce que le dos reste bien droit.
- Maintenez en rétention ou en respirant avec le ventre, quelques secondes.

Puis revenez doucement à la position de départ comme décrit à l'étape 3. :

- En expirant, redescendez, en déposant le dos vertèbre par vertèbre, doucement, sans précipitation : d'abord les dorsales, puis les lombaires...
- Régulez la descente par le travail des abdominaux.

Quelques secondes de repos, puis reprenez l'exercice 3-5 fois.

## Variante : le demi-Pont pour les muscles du périnée



© Finemedia

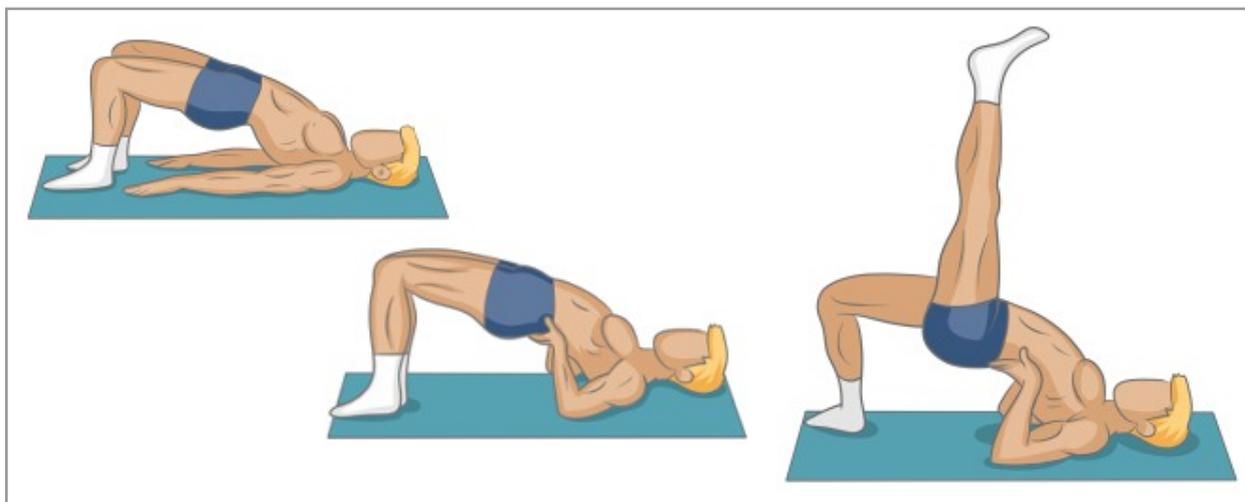
Voici un exercice très bénéfique pour les femmes, qui fait travailler ce groupe de muscles peu sollicités en temps ordinaire mais qui se relâchent notamment lors des grossesses et des accouchements. Cette fragilisation peut être à l'origine de bien des incontinences urinaires.

- Allongez-vous sur le dos genoux pliés, pieds aux fesses, épaules plaquées au sol.
- Soulevez bassin, coccyx et omoplates en vous appuyant sur les mains et en répartissant le poids sur les pieds et les épaules.
- Si possible, attrapez les talons ou les chevilles avec les doigts ; si vous n'y parvenez pas, laissez les bras à côté du corps. Dans tous les cas, gardez les pieds droits.
- Contractez, relâchez, contractez... les muscles du périnée durant 30 à 60 secondes.
- Puis revenez doucement à la position de départ comme décrit à l'étape 3.

**Bon à savoir** : le périnée est la paroi inférieure du pelvis, différent entre l'homme et la femme. Chez la femme, il contient l'extrémité inférieure des voies digestive, urinaire et génitale. Chez l'homme, il contient l'extrémité inférieure de la voie digestive, et seulement une partie des voies urinaire et génitale. Pelvis : petit bassin, région du corps

située entre la cavité abdominale en haut, le périnée en bas, et les deux hanches sur les côtés ; contient le rectum, la vessie, etc. et des organes de l'appareil reproducteur de l'homme ou de la femme.

## Variante : le demi-Pont une jambe levée



© Finemedia

Cette variante assouplit la région lombaire et agit sur le système parasympathique mais est à éviter en cas de lordose exagérée.

- Effectuez le demi-Pont « de base » (étape 1).
- Puis placez les mains aux hanches (étape 2) pour une bonne stabilité.
- Levez une jambe à la verticale : le pied de la jambe levée est soit tendu, soit fléchi.
- Vous pouvez laisser le pied au sol à plat ou le dresser sur la pointe.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangâsana : la Chandelle](#)



© Fine Media, 2014

Ooreka est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)