

# Utkatâsana : posture de la chaise

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

## Introduction

La Chaise (car dans cette posture on s'assoit sur une chaise imaginaire), de la famille des « étirements en accroupi », est l'appellation familière la plus répandue de la Posture puissante (Utkatâsana - ut : supériorité sur ; utkata : gigantesque, démesuré...), qui comporte de très nombreuses variantes prenant parfois des noms fort différents, selon les écoles.

Méconnus en Yoga, les « accroupis » sont des gestes qui assurent soit une bonne stabilité (pieds à plat) soit un renforcement des muscles du pied (sur les orteils). En effet, ils permettent un ancrage à la Terre, un enracinement et un nettoyage grâce notamment aux bandha (contractions musculaires) qu'on peut leur associer.

Postures à part entière, on les retrouve aussi dans des enchaînements, comme poses intermédiaires entre deux postures ou comme temps de repos entre deux exercices.

## Bienfaits de la Chaise yogique

- Stimule le sens de l'équilibre.
- Étire la colonne vertébrale, muscle le dos.
- Tonifie les muscles des membres inférieurs : fessiers, cuisses, mollets, chevilles, pieds.
- Stimule les organes abdominaux, le diaphragme, le cœur.
- Réduit les pieds plats.

## Contre-indications

Ne pratiquez pas en cas de :

- douleur dans les chevilles, mollets, ou cuisses ;



© Finemedia

- maux de tête ;
- insomnie et problèmes de basse pression (hypotension) ;
- sciatique (ou allez-y doucement).

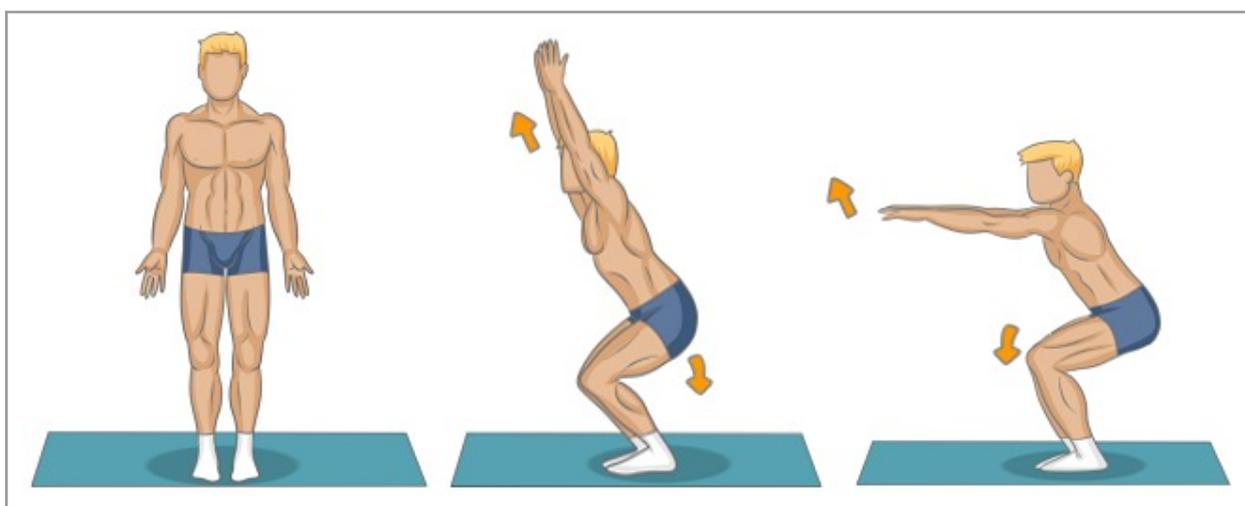
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

## 1. Préparez et placez la Chaise yogique



© Finemedia

### Préparation

- Debout, installez-vous dans la posture de la Montagne (Tadâsana), les pieds à l'aplomb des hanches. Gardez un bon équilibre.
- Laissez les bras le long du corps ou placez les mains « en prière » devant la poitrine.
- Respirez tranquillement et tournez votre attention en vous-même (concentration)

### Placez la variante bras en l'air

Cette variante étire les épaules et la poitrine.

- Inspirez puis soulevez les bras perpendiculaires au sol jusqu'au-dessus de votre tête.
- Gardez les bras ainsi, paumes face à face, largeur des épaules, ou joignez-les « en prière ».
- À l'expiration, pliez les genoux en amenant les cuisses le plus possible parallèles au sol. Les genoux ne doivent pas dépasser les chevilles et le dos demeure droit.
- Le coccyx pointe vers le sol et le regard est droit devant.
- Maintenez la pose 30 secondes à 1 minute, épaules détendues et omoplates abaissées.

## Placez la variante bras tendus devant vous

Cette variante, moins contraignante pour les bras, permet de descendre plus aisément, les bras servant de stabilisateurs.

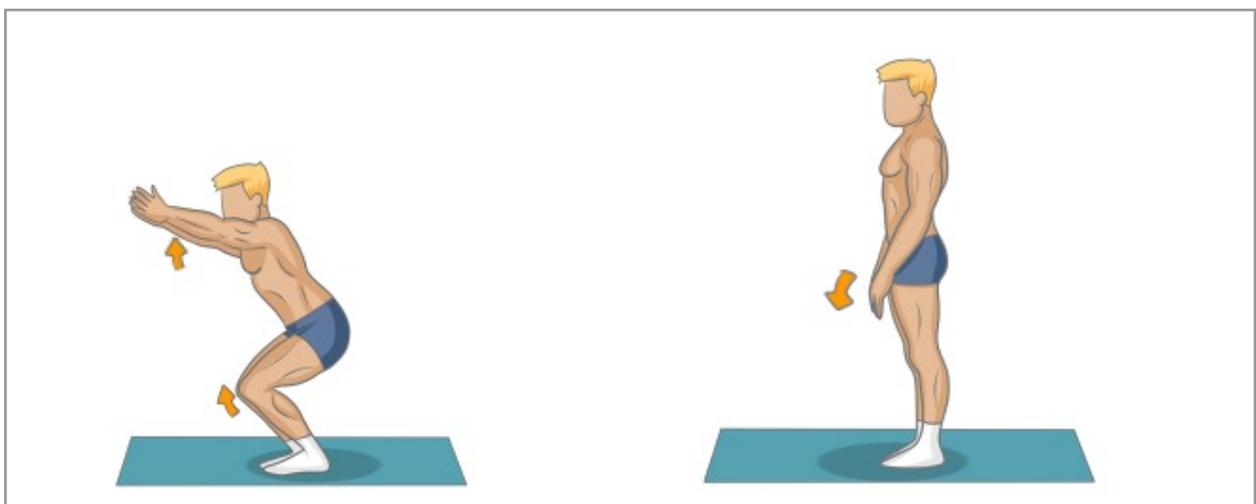
- Tendez les bras devant vous, paumes vers le sol, pouces croisés.
- Fixez le regard sur un point à la hauteur des yeux.
- Expirez à fond, rétractez bien l'abdomen, et, sans décoller les talons, pliez les genoux jusqu'à avoir les cuisses horizontales.
- Redressez au mieux le dos sans toutefois être trop droit.
- Demeurez 3 respirations (3 inspir / expir) ou remontez en inspirant.

**Conseils** : effectuez ces postures calmement et veillez à avoir une position correcte du dos, du buste et du bassin. Pour que la respiration soit détendue et passe « par le ventre », il est essentiel que le bas du dos ait un degré d'inclinaison vers l'arrière léger et naturel. Si le buste est trop vertical, il devient difficile de respirer correctement par le ventre.

### Variantes en cas de difficulté

- Vous pouvez placer les pieds à  $\pm 30$  cm d'un mur pour appuyer le dos contre celui-ci.
- Vous pouvez aussi coincer un magazine entre les genoux afin de mieux sentir et contrôler le mouvement vers le bas.

## 2. Sortez de la posture de la Chaise et détente



© Finemedia

- Pour sortir de la posture de la Chaise, redressez les genoux à l'inspiration en levant les bras au-dessus de la tête.
- À l'expiration, ramenez les bras de chaque côté du corps.

## Détente

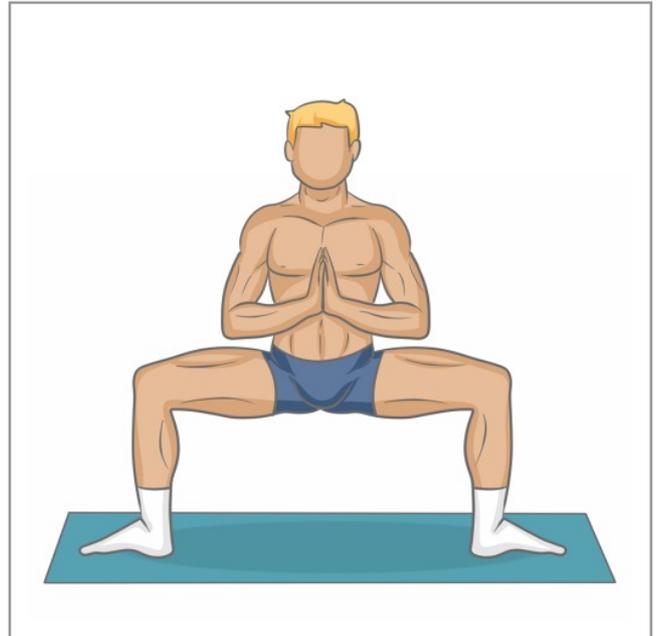
- Si vous reprenez la posture, restez simplement en Tadâsana, la posture neutre debout ou prenez la posture de l'Arbre pour quelques secondes avant de recommencer.
- Si vous ne reprenez pas, relaxez-vous en Shavâsana (posture du Cadavre).

## Variante : la Chaise bouddhiste

- Effectuez la même préparation que pour la posture de base (étape 1).
- Les jambes descendent à angle droit de chaque côté et les mains se mettent en prière.
- Apportez une attention toute particulière aux mains en prière (Namaskar Mudra) : les paumes et les doigts sont en contact constant et uniforme, c'est-à-dire qu'il ne faut pas qu'il y ait une pression plus forte à un point et une moindre à un autre.

Attention :

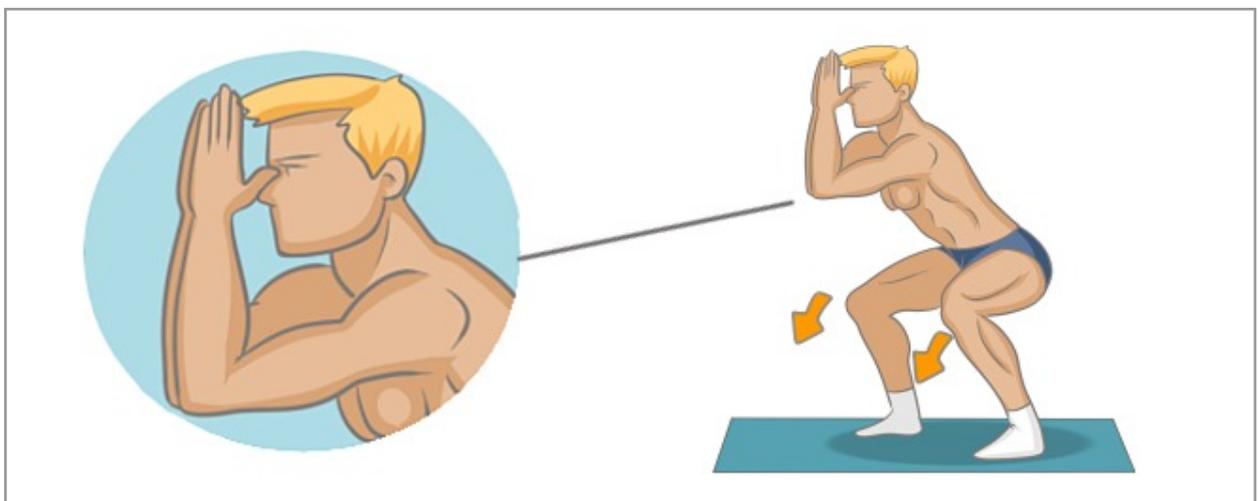
- L'écartement intense des cuisses est contre-indiqué pour des personnes souffrant des hanches ou d'arthrose.
- La posture est à réaliser avec précaution si vous souffrez de sciatique. En tout cas ne la pratiquez pas pendant une crise.



© Finemedia

**Remarque** : quand elle est bien maîtrisée, la Chaise bouddhiste peut se faire position de méditation, les yeux fermés fixés sur un point (Drishti) entre les sourcils (Chakra du Troisième-Œil ou Ajna)

## Variante : la posture de l'éléphant

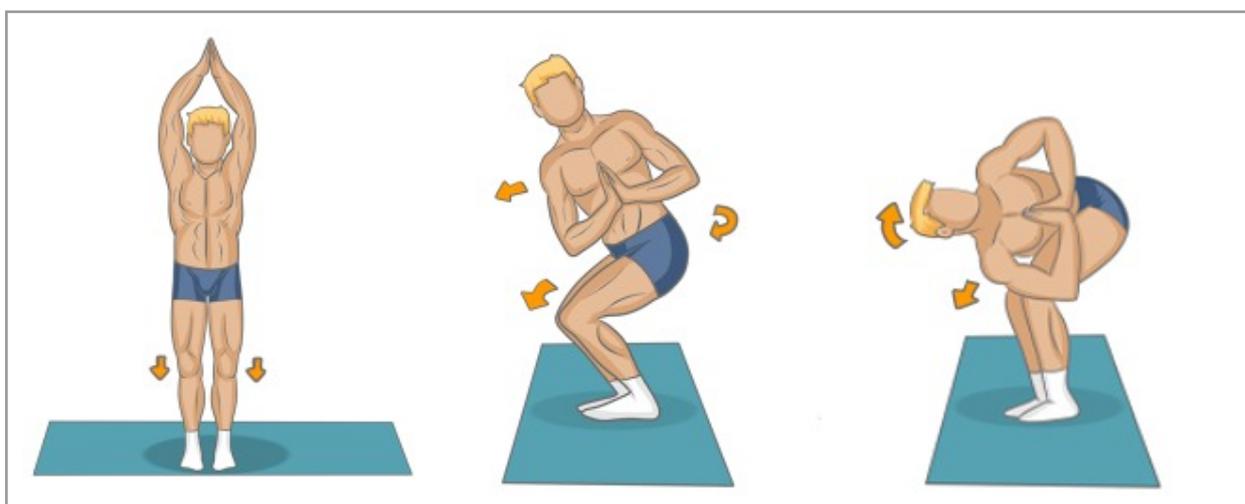


La posture de l'Éléphant (Gaja vadivu) s'inspire d'une forme de Yoga qui puise ses origines dans le Kalaripayatt, art martial originaire du Kerala, en Inde, considéré comme l'un des plus anciens arts martiaux au monde.

Elle génère force, enracinement et stabilité.

- Jambes écartées, inspirez puis levez les mains devant le visage, coude contre coude.
- Amenez les mains en prière au front, les deux pouces pointés vers la racine du nez.
- À l'expiration, pliez les genoux en amenant les cuisses le plus possible parallèles au sol.
- Les genoux ne doivent pas dépasser les chevilles et le dos demeure droit.
- Détendez les épaules. Le coccyx pointe vers le sol et le regard est droit devant (entre les mains).

## Variante en torsion jambes jointes



Parivritti Utkatâsana est une variante dont la Chaise yogique (Utkatâsana) peut en être la préparation. Toutes les postures de torsions sont aussi de bonnes préparations à cette variante.

Cette posture se pratique avec un fléchissement des hanches, genoux et chevilles. Les pieds sont joints, leur avec la terre est ferme : de celui-ci dépend le bon équilibre de la torsion.

- Joignez les pieds.
- Inspirez, montez les bras au-dessus de la tête, en les passant par les côtés décrivant un grand cercle. Joignez les paumes bras tendus au-dessus de la tête.
- Expirez, pliez les genoux et penchez-vous en avant, en ramenant les mains en prière (Namaskar Mudra) devant la poitrine.

**Conseil :** *pressez bien les paumes des mains l'une contre l'autre, ne touchant pas la poitrine. Ce geste doit être conservé jusqu'à la fin de la posture.*

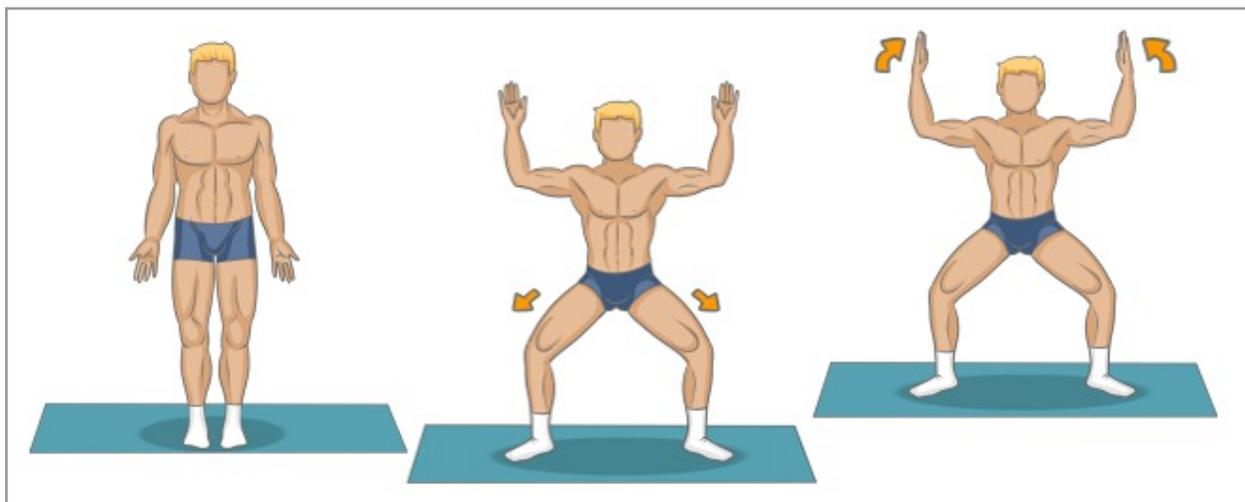
- Inspirez dans cette position, en imaginant créer de l'espace entre les vertèbres, dans le but d'allonger la colonne vertébrale.
- Ouvrez la poitrine vers l'avant et rapprochez les omoplates en les descendant, sans cambrer le bas du dos.

- Expirez, tournez le torse sur la droite, tout en gardant les mains au niveau de la poitrine. Gardez le bas du corps parfaitement stable et immobile.
- Tournez la tête sur la droite, en dirigeant le visage vers le haut.
- Appuyez le coude ou le bras gauche contre l'extérieur du genou droit.
- Vérifiez que les deux genoux sont au même niveau.
- Gardez la posture immobile pendant quelques lentes respirations.
  - Si la posture vous est aisée, penchez-vous complètement en avant et accentuez la torsion en poussant plus fort le coude contre la jambe.
  - Si la posture n'est pas encore aisée, fléchissez légèrement les jambes et n'appuyez pas le coude sur la jambe opposée.

Dans le cas de la torsion, il est évident que vous devez obligatoirement répéter la posture de l'autre côté afin d'équilibrer votre travail :

- Prenez quelques instants la posture de la Montagne à titre de récupération, debout, jambes modérément écartées, bras le long du corps, avant de reprendre de l'autre côté.
- Puis, une fois les deux côtés travaillés, détendez-vous en Shavâsana.

## Variante : la Déesse-Deviâsana



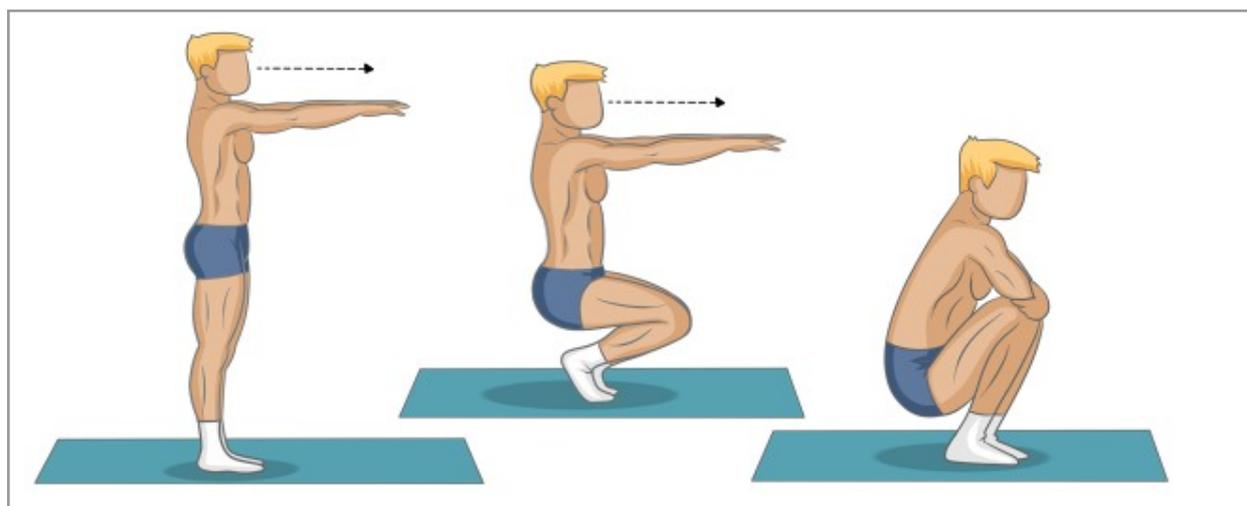
© Finemedia

- Depuis la posture de la Montagne, ouvrez assez largement les jambes en tournant les pieds vers l'extérieur dans un angle de 45 degrés.
- Veillez à ce que vos genoux arrivent au-dessus des talons, en les pliant légèrement. Gardez un bon équilibre.
- Engagez les muscles de l'abdomen en tirant le ventre vers l'arrière et amenez le coccyx vers l'avant, pour avoir le torse bien droit.
- Expirez et descendez l'os pubien directement vers le sol. Pliez encore plus les genoux sans courber le bas du dos.
- Ancrez les pieds au sol : levez les orteils pour trouver un meilleur support sous les pieds et les jambes.
- Pliez les coudes à 90 degrés, dirigez les avant-bras vers le haut, les paumes des mains doigts serrés tournées vers l'avant, c'est-à-dire « en Chandelier ». Détendez les épaules.

**Conseil :** la difficulté de cette posture est de maintenir les bras à l'horizontale, de part et d'autre des épaules, tandis que les paumes des mains se placent sur une même ligne. Pour vous aider, vous pouvez tourner les paumes face à face et porter l'attention sur elles en imaginant qu'un courant énergétique les relie l'une à l'autre ; essayez de « sentir » cette force qui donne l'impression qu'une barre est intercalée entre vos deux paumes.

Vous pouvez travailler la respiration de deux façons : Posture en « dynamique » 4 inspir / expir comme suit : Inspirez en prenant la posture finale de la Déesse, accroupi les bras « en Chandelier ». Expirez en remontant dans la posture de la Montagne jambes écartées et bras abaissés. Respirations abdominales en « statique » : 5-7 inspir / expir alors que vous êtes dans l'attitude finale de la Déesse, accroupi les bras « en Chandelier ». Conseil : quel que soit le travail que vous accomplissez avec cette posture, faites attention aux épaules et aux genoux !

## Variante en dynamique : Yoga-Utkatasan



© Finemedia

Cette attitude permet de pratiquer aisément la respiration « abdominale » (le dos étant effectivement considéré par les Yogis comme l'arrière du ventre). Cette respiration « dorsale » (en fait abdominale) assouplit la région pelvienne et la tonifie, et atténue la tendance aux tours de reins.

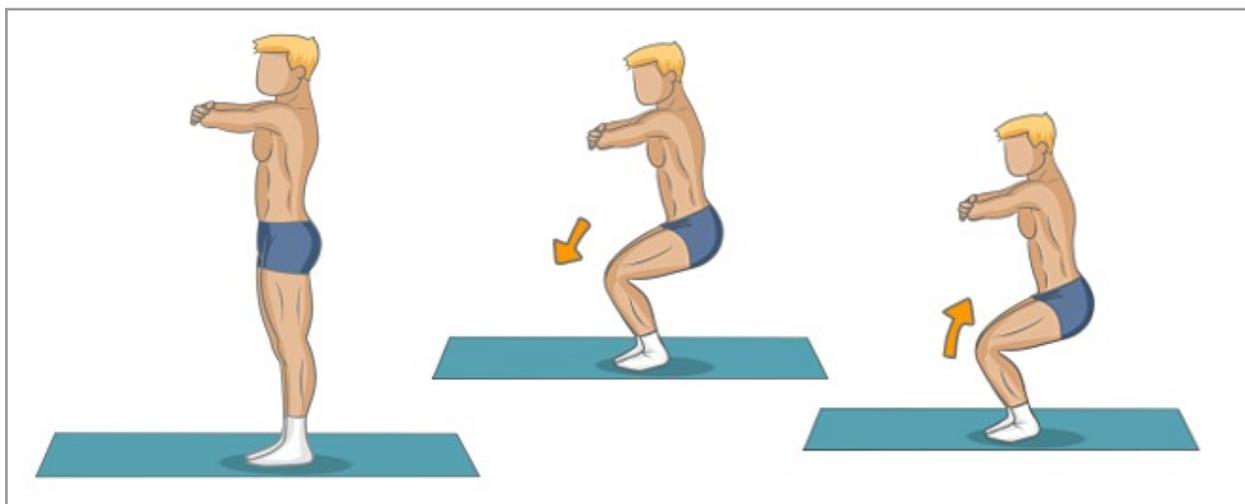
- Debout, dans la posture de la Montagne, les pieds à l'aplomb des hanches et les bras le long du corps.
- Inspirez puis soulevez les bras devant vous, paumes vers le sol.
- Fixez le regard sur un point à la hauteur des yeux (tête de face)

**Conseil :** gardez le regard à l'horizontale pendant toute la durée de l'enchaînement.

- À l'expiration, pliez les genoux en gardant le dos droit, mais ici vous allez vous accroupir sur la pointe des pieds.
- Puis posez les talons au sol, les bras venant entourer les genoux. Même s'il est un peu incliné vers l'avant, le dos reste toujours droit.

- Restez accroupi, les bras autour des genoux. Pour l'exercice respiratoire, vous porterez le regard vers le sol : nez à hauteur des genoux, menton dans la gorge.
- Expirez à fond.
- Inspirez en laissant se dilater les muscles dorsaux. Expirez en les contractant.
- Prenez conscience de l'air qui s'infiltré dans l'arrière des poumons, dans le dos.
- Faites ainsi une dizaine de fois.
- Puis relaxez-vous en Shavâsana, particulièrement utile après cet exercice, qui permet d'assurer la bonne diffusion, dans tout le corps, des énergies générées par le mouvement de la respiration.

## Variante en dynamique : Mûla-Kriya



© Finemedia

Ce Kriya de la Racine est aussi connu sous le nom de Asvini-Mudra (Geste de la Jument, contraction de l'anus).

On entend par Kriya un ensemble de techniques de purification du corps, une action physique : l'effet attendu est un nettoyage, d'une manière ou d'une autre, par l'intermédiaire du mouvement du sang, de l'énergie nerveuse, de la lymphe ou de Prâna (énergie vitale).

Kriya est aussi une pratique préparatoire avant une séance de Yoga.

L'enchaînement suivant permet au corps de s'échauffer et est souvent pratiqué au début d'une séance de Yoga : les mouvements corporels permettent un travail sur l'expiration favorisant ainsi la purification du corps (sachant que l'expiration est l'un de ses modes d'élimination des toxines).

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

**Conseil** : essayez de descendre le plus possible les pieds à plat.

- Reprenez 3 à 5 fois sur un rythme soutenu.

- Pratiquez un moment la Montagne à titre de récupération : debout, jambes modérément écartées et bras le long du corps, attendez que votre rythme cardiaque retrouve son calme.

**Remarque :** dans le cas de Mûla-Kriya, il n'est pas nécessaire de vous détendre en Shavâsana, puisque cet exercice permet de vous échauffer en début de séance.

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)