



# Bālāsana : posture de l'Enfant

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

## Introduction

Beaucoup de techniques du Hatha-yoga éliminent la constipation, comme ces postures où les cuisses sont plaquées contre le ventre comme dans la posture de l'Enfant sur le ventre Bālāsāna (bala : force de vie, vigueur) ou posture du Fœtus Garbhāsana (garbha : sanctuaire, ventre, fœtus...), Dévotion, ou encore Feuille roulée ; mais cette qualité est surtout vérifiée dans la posture de l'Enfant sur le dos et de ses variantes.

La posture de l'Enfant Bālāsāna (bras près du corps) est particulièrement agréable après les inclinaisons arrières de la colonne vertébrale, les cambrures (Serpent, Cobra, Sauterelle, Arc...) dont elle constitue d'ailleurs la contre-posture. Vous pratiquerez la posture de l'Enfant Bālāsāna si vous vous sentez fatigué ou après un exercice qui vous aura semblé difficile.

La posture du Cygne, ou Enfant étiré (bras devant soi), est, quant à elle, indiquée après des postures inversées sur la tête où nuque et haut du dos ont été comprimés. Elle tonifie le dos, détend le mental, est bénéfique pour la respiration : le Cygne Hamsa (plus exactement traduit par « Oie sauvage »), véhicule du dieu créateur Brahma, recèle dans son nom un enseignement profond dans le mantra « So-ham », et respirer, selon la tradition indienne, c'est répéter un Mantra.

## Bienfaits

- Posture 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.



## Contre-indications

Ne pratiquez pas les postures de l'Enfant Bālasāna et du Cygne en cas de :

- vertige ;
- hypertension artérielle ;
- glaucome.

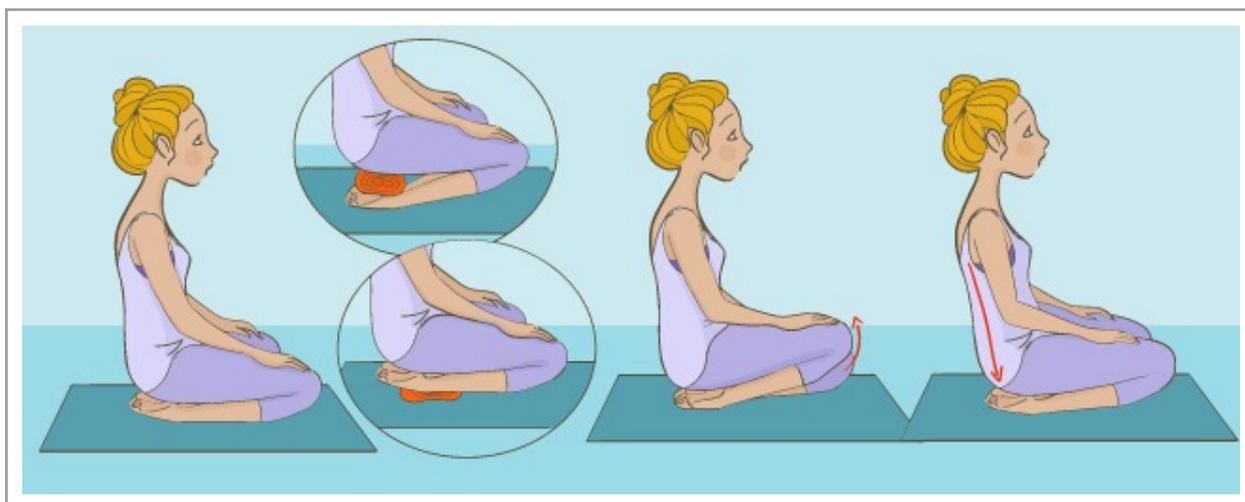
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

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

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

## 1. Préparez la posture de l'Enfant Bālasāna



Étant une posture de relaxation, l'Enfant Bālasāna ne nécessite pas de « préparation » à proprement parler. Il est cependant peut-être nécessaire de vous familiariser avec la position de départ assise à genoux, la posture du Diamant Vajrāsana, classique des arts martiaux (la posture Seisa des Japonais), où vous vous asseyez sur les talons.

### Le Diamant Vajrāsana

Appelée aussi la Foudre, c'est une posture de méditation. Prise après un repas, elle facilite la digestion.

- À genoux jambes réunies, asseyez-vous sur les talons écartés. Les gros orteils se touchent.
- Rentez un peu le menton dans la gorge et portez les épaules un peu en arrière, sans crispation.
- Posez les mains naturellement sur le dessus des cuisses (ou main droite sur main gauche, à hauteur du bas-ventre).

**Conseils** : si vous avez des douleurs dès les premières secondes, n'hésitez pas à **rouler une couverture** sous les fesses, entre les talons, afin d'alléger le poids du corps, ou sous les pieds si l'étirement de ceux-ci fait mal. N'hésitez pas non plus à lever les fesses de temps à autre afin de dégourdir les bas de jambes et soulager vos pieds très sollicités dans cette attitude inhabituelle pour eux.

La position qu'il convient d'adopter est de garder le dos droit, sans raideur, avec une attention particulière pour la colonne vertébrale, maintenue dans une ligne aussi verticale que possible, de la base au sommet (poitrine, cou et tête en ligne droite), libre de toute pression (si vous vous asseyez de travers vous la déplacez). Tout le poids de votre corps portera sur les côtes, c'est ce que les Yogis appellent « s'asseoir sur ses côtes » à propos de ce « redressement du corps Deha-sâmya » (deha : corps ; sâmya, de samyak : droit, comme il faut).

L'ankylose peut se manifester assez rapidement, mais par une pratique persévérante, vous pouvez la vaincre en peu de temps.

- Vos bras se tendent légèrement sous l'effet du soulèvement du thorax.
- Soyez conscient des sensations de calme et de force.
- Portez l'attention sur le creux épigastrique (estomac).
- Laissez consciemment l'air entrer dans les poumons et en sortir, très librement.
- Inspirez lentement et percevez la dilatation de la paroi abdominale.
- Expirez en contractant doucement mais fermement l'abdomen.
- Prenez conscience de ce mouvement de va-et-vient qui s'opère sous votre point de concentration (le creux épigastrique).
- Prolongez l'expir par rapport à l'inspir.
- Restez quelques minutes en vous concentrant sur la respiration.

**Conseil** : laissez votre menton rentré pour allonger les cervicales, votre respiration nasale en sera plus aisée.

### Exercices préparatoires au Diamant

Pour le débutant, le Diamant est parfois inconfortable...

L'assouplissement des genoux et des chevilles est indispensable pour ceux qui n'ont pas encore l'habitude de la posture du Diamant.

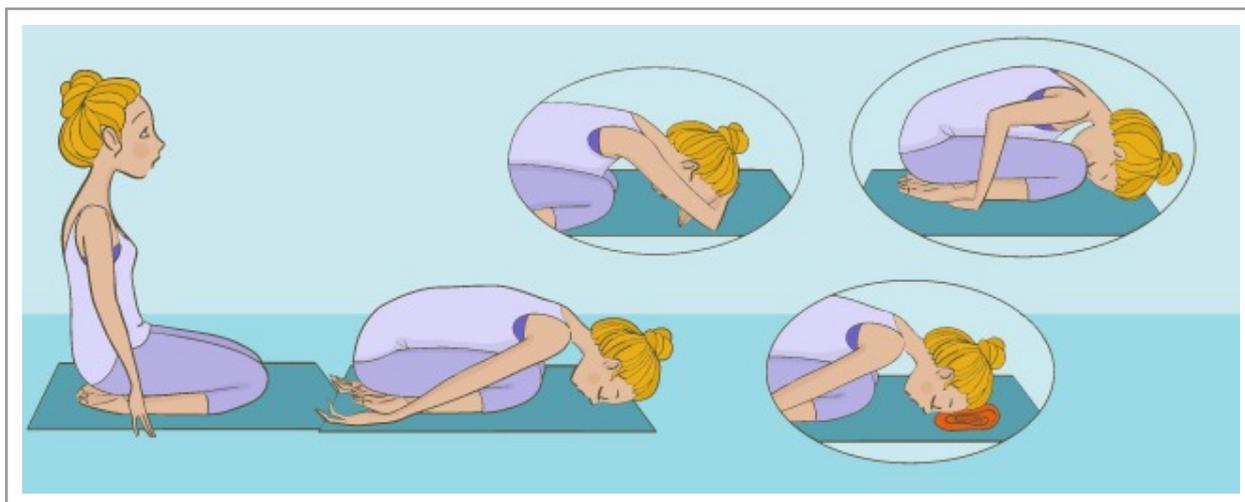
- Assis dans la posture du Diamant, les paumes des mains sur le dessus des cuisses et le dos toujours bien droit, inspirez en levant un genou le plus haut possible tout en maintenant le dessus du pied au sol, puis baissez ce même genou en expirant.
- Cet exercice doit être répété 3 fois pour chaque genou, et 3 fois avec les deux genoux ensemble, en général 5 minutes / jour, jusqu'à ce que la gêne provoquée par le Diamant ait disparu.

À présent, laissez-vous vous tasser :

- Toujours dans la position du Diamant, pesez de tout votre poids sur les talons, toujours écartés entre eux.
- Abaissez les épaules et fléchissez les coudes. Veillez à bien maintenir les dessus des pieds au tapis : on ne doit pas pouvoir glisser une feuille de papier entre eux et le sol.

**Conseil** : les chevilles vous font mal ? Asseyez-vous en Tailleur, les mains sur les genoux. Cette position est dite Sukhâsana, en Yoga : la posture du Bonheur. Ménagez-vous ainsi quelques instants de détente.

## 2. Placez la posture de l'Enfant Bâlasâna



Dès que vous trouverez la posture du Diamant confortable, vous pourrez vous pencher vers l'avant et coller votre front au sol.

La variante décrite ci-dessous, avec les mains près des chevilles, est la plus classique et aussi la plus reposante des postures de l'Enfant Bâlasâna.

- Asseyez-vous dans la posture du Diamant Vajrâsana : sur les talons, le dessus des orteils bien à plat sur le sol et le buste droit sans raideur.
- Les bras pendent librement de chaque côté du corps.
- Penchez doucement le buste vers l'avant à partir de la taille, jusqu'à poser le front sur le sol.
- Si votre front ne touche pas le sol, approchez-le du mieux que vous pouvez, sans forcer. Lorsque vous aurez quelque pratique, vous toucherez le tapis avec le front, tandis que vos orbites viendront s'appliquer contre vos genoux...

**Variante** : si la posture de l'Enfant sur le ventre vous est inconfortable, croisez les bras pour reposer le front sur les avant-bras ou placez une couverture pliée sous le front. Vérifiez que votre nuque reste droite et détendue.

- Placez les bras vers l'arrière, le dos des mains touchant le sol de part et d'autre des jambes.

**Variante** : passez les mains sous les chevilles et posez la tête contre les genoux (orbites s'emboîtant dans les genoux) : cette position est particulièrement relaxante et agréable.

- Gardez la nuque droite, détendez-vous au maximum.
- Restez dans votre respiration habituelle en portant l'attention sur le point de contact de votre front sur le sol.
- Demeurez dans la posture de l'Enfant Bâlasâna aussi longtemps que vous voudrez mais pas plus de 5 minutes.

**Conseils** : même si vous devez prendre garde à **ne pas décoller les fessiers des talons**, pensez à **supprimer toute contraction** : il s'agit d'une posture de repos, tout de même.

### 3. Respirez avec l'Enfant Bālasāna

Nous venons de voir que la respiration est très simple dans la posture de l'Enfant Bālasāna, qui a pour vocation première de relaxer corps et esprit.

Cependant, sont souvent associés des exercices respiratoires destinés à la prise de conscience de la respiration ventrale, plus précisément à la prise de conscience de la dilatation et de la rétraction qui se produit au niveau des lombaires (dos) puisque le ventre se trouve comprimé sur les cuisses : bien que ce soit le bas du dos que vous sentez se « gonfler » sur l'inspir et « rentrer » sur l'expir, il s'agit de la respiration abdominale. Pour les yogis, le bas du dos est « l'arrière » du ventre ; ainsi, une respiration « dorsale » est-elle assimilée à une respiration ventrale, ou abdominale. Les exercices respiratoires sont toujours exécutés par le nez dans ce genre de postures.

- De la posture du Diamant prenez, dans une expiration, la posture de l'Enfant Bālasāna.
- Prolongez l'expir par rapport à l'inspir.
- Lorsque le rythme respiratoire devient régulier, portez la cadence à : inspir 3 / rétention poumons pleins 2 / expir 5 / poumons vides 2 où l'expir est légèrement plus longue que l'inspir. L'expir allongée aide à vous débarrasser plus aisément des toxines et tensions logées dans le corps.

**Conseil** : pour mémoire, l'unité de temps peut être égale à 1 seconde ou 1 battement cardiaque.

- Faites quelques exercices de respiration rythmée comme indiqué ci-dessus en portant l'attention sur le mouvement de va-et-vient du bas du dos.
- Puis revenez à votre respiration habituelle.
- Refaites une respiration rythmée comme ci-dessus si vous voulez.
- Puis relevez-vous en inspirant.
- Expirez quand vous êtes de nouveau dans la posture du Diamant.

### 4. Sortez de l'Enfant Bālasāna et détente

#### Sortez

- Sur une inspiration, redressez-vous doucement et en souplesse dans la posture du Diamant.
- Étirez bien le tronc, retrouvez la cambrure naturelle des reins.

Variantes :

- Si vous fermez les yeux, veillez à bien détendre les paupières.
- Si vous les laissez ouverts, regardez un point sur le sol (sans fixité dans le regard) afin de rester calme et détendu.

Tout en respirant lentement et calmement, sentez l'harmonie qui est en vous.

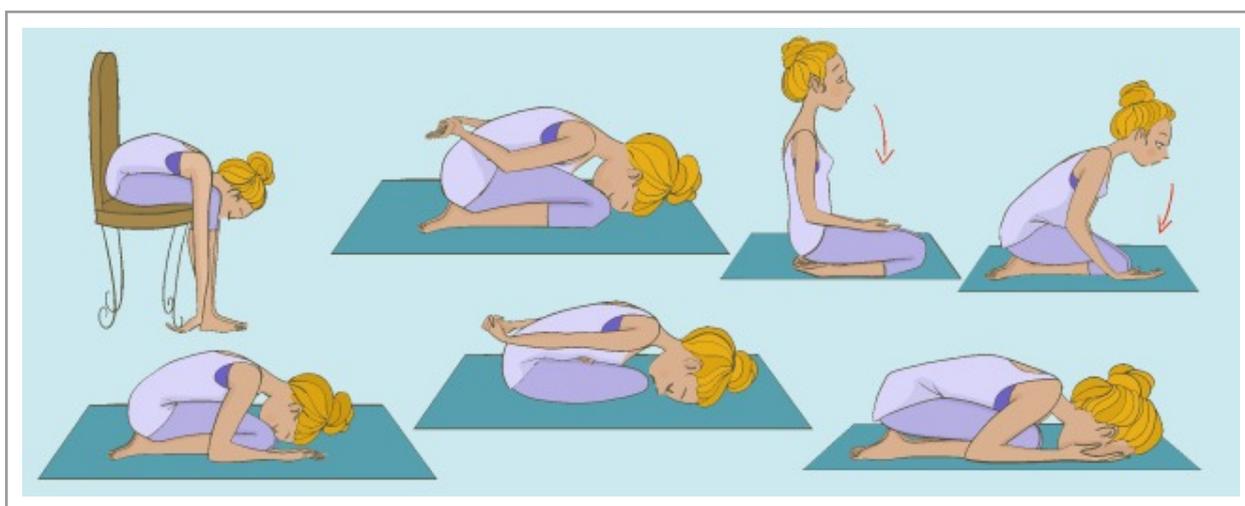
**Variante avancée** : la bruyante respiration Ujjayi, venant de la gorge, est très indiquée dans ce cas, qui permet de ralentir le souffle tout en apportant l'apaisement souhaité.

- Conservez la pose de 1 à plusieurs minutes, selon votre confort.

### Détente

- Comme il n'y a pas de détente à attendre après une posture de... détente, prenez tout simplement une assise confortable (si la posture du Diamant ne vous est pas la plus agréable).
- Abandonnez Ujjayi si vous l'aviez adoptée pour revenir à une respiration calme, naturelle et abdominale.
- Restez quelques instants les yeux fermés pour rendre compte de ce que votre corps ressent après ces exercices.

## Variantes de l'Enfant Bālasāna



### En cas d'arthrite aux genoux

Une variante de la posture de l'Enfant Bālasāna est possible, assis sur une chaise, qui détient les mêmes bienfaits pour la détente du dos...

- Appuyez les hanches contre le dossier, placez les pieds légèrement écartés à plat sur le sol.
- Penchez-vous vers l'avant à partir de la taille en inclinant la tête entre les genoux.
- Les bras pendent de part et d'autre du corps avec les mains près des chevilles.
- Comme pour les autres variantes, vérifiez que la nuque est droite et détendue.

### La posture du Foetus Garbhāsana

Il s'agit d'un « Enfant » plus introverti, plus méditatif, par le fait que vous vous recroquevillez au maximum, comme pour protéger votre moi intime et vous retrouver avec vous-même.

- Genoux joints, assis entre les talons, amenez la tête au sol, les yeux vers les genoux.
- Fléchissez les bras, portez les mains près de la tête, de part et d'autre des genoux, paumes vers le sol. Les coudes, au corps, reposent au tapis.
- Occupez le volume le plus réduit possible.

- Expirez lentement, à fond, puis respirez très superficiellement.
- Ne forcez pas la respiration, au contraire, « oubliez-la » : gardez des inspir / expir naturelles, profitez de ce moment pour détendre votre corps et votre esprit.

## Yoga-mudra

Yoga-mudra renforce la région lombaire, assouplit les genoux ; stimulant les nerfs abdominaux, elle assure un bon fonctionnement intestinal et aide à la mise en place des organes. Posture d'humilité qui chasse l'orgueil, Yoga-mudra est bien plus qu'une simple attitude à effets physiologiques, son exécution incite au respect des êtres et des choses.

- De la posture du Diamant, penchez-vous vers l'avant en expirant et collez votre front au sol.
- Vous pouvez écarter les cuisses pour faciliter la prise de la posture et la rendre encore plus relaxante, sachant que Yoga-mudra se pratique souvent à partir d'une assise comme le Tailleur, par exemple.

Quelques variantes pour le placement des mains :

La plus simple est de laisser les bras détendus devant vous.

Cependant, la position des mains la plus courante est d'enserrer le poignet droit avec la main gauche, dans le dos. Cette posture présente le symbole de l'union (Yoga-mudra). La main gauche dans le dos rappelle le principe féminin enveloppant le principe masculin (main droite).

Vous pouvez aussi croiser les doigts dans le dos (Linga-mudra). Cette attitude calme le système nerveux dans son ensemble et prépare à la méditation.

- Restez à vide de souffle aussi longtemps que vous pouvez en exerçant Mûla-bandha (contraction du périnée) durant le même temps (optionnel).
- Lâchez la contraction et redressez-vous en inspirant.
- Expirez quand vous êtes revenu dans la posture du Diamant.

## L'Enfant Bālasāna et le Diamant

La posture du Diamant est pratiquement indissociable de celle de l'Enfant sur le ventre.

L'enchaînement suivant apporte calme et détente physique et nerveuse. L'observation tranquille du souffle a un effet apaisant immédiat et les muscles du dos sont massés en douceur et relaxés. L'esprit se recentre dans cette posture de recueillement et de concentration.

- Asseyez-vous sur les talons, les orteils allongés ; les 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. Posez les mains sur les cuisses, paumes vers le ciel.
- Fermez les paupières (optionnel). Rentez le menton, gardez la nuque droite sans tension et détendez le visage, les mâchoires et les épaules : vous êtes dans la posture du Diamant.
- Une fois bien installé, prolongez l'expir par rapport à l'inspir.
- Lorsque le rythme respiratoire devient régulier, portez la cadence à : inspir 3 / rétention poumons pleins 2 / expir 5 / poumons vides 2.
- Respirez ainsi pendant quelques minutes avant de reprendre votre respiration normale.
- Respirez calmement, lentement mais avec conscience, pendant quelques instants.

**Conseil** : veillez à laisser votre menton rentré, pour allonger les cervicales, votre respiration sera plus aisée.

- Inspirez lentement... Retenez l'air quelques secondes.
- En expirant, penchez le buste en gardant le plus longtemps possible la colonne vertébrale étirée.
- 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 : vous êtes à présent dans une posture de l'Enfant Bālasāna.
- Cherchez à détendre : bras, épaules et coudes, puis la nuque et enfin le dos. Pour cela, laissez tout le haut du corps descendre passivement vers le sol comme s'il devenait de plus en plus lourd.

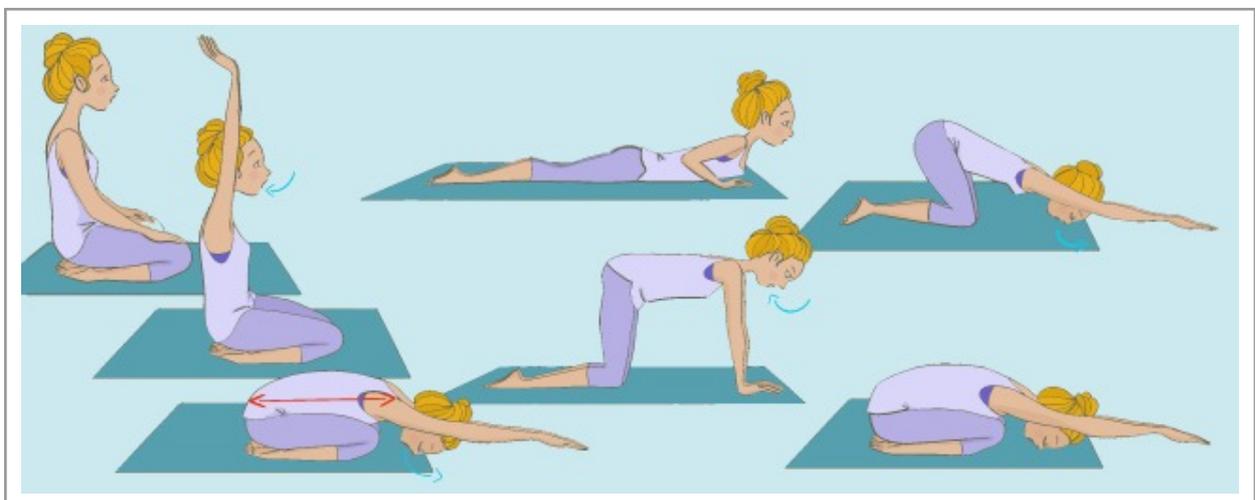
**Conseil** : surveillez vos épaules qui, 9 fois sur 10, ont tendance à rester contractées, très hautes, au lieu d'être souples, détendues et presque dans la paume des mains.

- Concentrez-vous sur votre bien-être général. Soyez conscient de votre souffle, dans une respiration ventrale, calme et lente. Observez le massage qu'il effectue dans l'abdomen et la musculature dorsale.

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

- Restez ainsi dans cet état d'observation de 2 à 3 minutes.
- Puis, faites une longue inspiration pour redresser la tête, les épaules et le dos, sans trop cambrer, dans la posture du Diamant.
- Fermez les paupières, si vous ne l'avez pas fait, ou gardez-les 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.

## La posture du Cygne



Convenant aux débutants, la posture du Cygne, ou l'Enfant étiré, a un effet de détachement et de calme. Elle permet un étirement et une détente plus marqués du dos et de la colonne vertébrale que dans l'Enfant Bālasāna bras près du corps, soulageant de la fatigue, éliminant nervosité et tensions, améliorant la concentration grâce à son effet apaisant. La respiration abdominale dans la posture du Cygne, approfondie dans le dos et les poumons, procure un massage doux au niveau des organes digestifs.

La posture du Cygne se présente également comme une « récupération » juste après une posture inversée sur la tête, par exemple, dans le but d'étirer le haut du dos, comprimé lors de la posture. L'Enfant Bālasāna est la contre-posture des inclinaisons arrière de la colonne vertébrale (cambrures) : dans ce cas, ne placez pas les bras vers l'avant comme dans la posture du Cygne qui peut se prendre à partir du Cobra. Pour obtenir la contre-posture des cambrures à partir du Cygne, vous ramènerez les bras en demi-cercles vers les pieds.

- Assis en Vajrāsana (posture du Diamant), posez les paumes des mains sur les cuisses ou les genoux. Le buste est droit, le corps détendu.
- Sur une inspiration, levez lentement les bras au-dessus de la tête.
- Sur l'expiration, penchez buste et bras vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos droit, jusqu'à ce que le bras et le front touchent le sol.
- Étirez les bras devant vous autant que vous emmenez les fessiers vers les talons : allez dans ces directions opposées avec la même volonté et la même vitesse afin de créer une longueur égale dans la colonne vertébrale.

**Conseils** : concentrez-vous sur l'allongement de l'avant du buste qui a tendance à rétrécir dans cette posture par rapport au dos. Il est essentiel d'avoir une distance idéale entre les mains et les pieds, afin de pouvoir créer l'allongement du sommet du crâne jusqu'au coccyx.

- Étirez les épaules et les muscles du cou en faisant avancer les doigts vers l'avant.
- Les fesses restent sur les talons et le ventre est pressé contre les cuisses.
- Maintenez durant 3 respirations (inspir / expir) calmes et naturelles cette posture de relaxation.
- Concentrez-vous sur tout le corps et détendez tout particulièrement épaules, nuque et dos.
- En inspirant, revenez à la position de départ (buste et bras relevés depuis le bassin) en gardant le dos droit, puis expirez.
- Répétez cet enchaînement 3 fois. La troisième fois, restez un peu plus longtemps penché en avant et percevez consciemment le mouvement de la respiration dans la colonne vertébrale.

**Variante 1** : une fois dans la posture du Cygne, au lieu de conserver les mains à plat sur le sol, **prenez appui sur le bout des doigts**, comme un chat qui sort ses griffes. **Cela intensifie le travail du dos et accentue l'assouplissement de la colonne vertébrale.**

**Variante 2** : pour aller plus loin, **croisez les doigts en laissant pointer les index** et, les bras bien étirés devant vous, **ancrez ces deux index dans le tapis, rapprochez les omoplates et ouvrez les aisselles en écartant les coudes sans forcer. Les bras encadrent la tête. Cette façon de procéder renforce l'étirement du dos et l'alignement de la colonne vertébrale, ouvre la cage thoracique.**

- Prenez quelques respirations dans cette posture tonifiante, mais ne la prolongez pas du fait de son intensité.

## Le Cygne et le Chat

Il existe quantité de postures et d'enchaînements comprenant un Enfant sur le ventre – aussi bien le Cygne que l'Enfant Bālasāna – comme dans la Salutation à la Lune, souvent combinés avec la posture du Chat (ou Table). « Le Chat et la Dévotion » (l'enchaînement de l'Adeptes Sadhakāsana) est proposé comme variante dans la fiche « Marjarāsana : la posture du Chat »

L'enchaînement suivant apporte calme et détente nerveuse en soulageant les tensions accumulées dans le dos, les épaules et les cervicales (colonne vertébrale). Correctement réalisé, il peut remplacer la relaxation finale.

- Allongez-vous à plat ventre, pointes des pieds tendues, mains posées au sol à hauteur des aisselles / épaules, coudes collés au corps.
- Inspirez profondément et poussez sur vos mains pour vous retrouver à « quatre pattes » ou posture du Chat.
- Dans la posture du Chat, prenez conscience de tous les muscles qui entrent en jeu.
- Maintenez la posture pendant 6 respirations en adoptant le rythme suivant : inspir 6 / rétention 2 / expir 6 / à vide 2, où inspir et expir sont d'égale durée, de même les arrêts, créant ce qu'on appelle la « respiration rectangle », qui régularise et équilibre le rythme respiratoire, et de là, le mental.
- Expirez tandis que vous étirez les bras devant vous pour poser le front sur le sol et reculez lentement le bassin pour aller vous asseoir sur les talons.
- Gardez les bras allongés devant vous : vous êtes dans la posture du Cygne.
- Fixez votre attention sur la respiration, observez le va-et-vient de votre souffle durant une vingtaine de respirations calmes et naturelles ou aussi longtemps que possible (1 minute environ) afin de bien vous relaxer.
- Détendez votre dos, le visage, la langue et souriez sans crispation : vous êtes bien dans votre posture !
- Redressez-vous en Diamant sur une inspiration.

**Conseil** : exécutez cet enchaînement très lentement.

# Et encore plus de fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangāsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangāsana : la Chandelle](#)
- [Makarāsana : la posture du Crocodile](#)
- [Ardha-setu-bandhāsana : la posture du demi-pont](#)
- [Utkatāsana : posture de la chaise](#)
- [Marjārāsana : la posture du chat](#)
- [Sir-bakāsana : la posture du Clown](#)
- [Uttanāsana : la posture de la cigogne](#)
- [Salabhāsana : la posture de la sauterelle](#)
- [Arc sur le ventre](#)
- [Kumbhākāsana-dandasana : la posture de la Planche](#)
- [Trikonāsana : la posture du Triangle](#)
- [Purvottāsana : le plan incliné](#)
- [Matsyāsana : la posture du Poisson](#)
- [Kapotāsana : la posture du Pigeon](#)
- [Garudāsana : la posture de l'Aigle](#)
- [Janu-sirsāsana : la demi-Pince assise](#)
- [Pashimottânāsana : la Pince assise](#)
- [Virabhadrāsana : la posture du Guerrier](#)



Comprendre  
Choisir

© Fine Media, 2014

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

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

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

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