



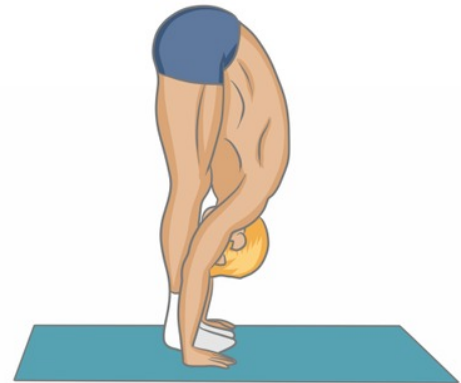
Uttanâsana : la posture de la cigogne

■ ■ ■ Débutant

Introduction

La Cigogne, ou Posture des Mains aux Pieds (Padahastâsana ; pada : pied, jambe ; hasta : main), ou encore l'Étirement intense (Uttanâsana ; uttana : étirement intense), fait partie de la famille des flexions et entre dans la série de postures de la Salutation au Soleil. Elle est également appelée « Pince debout ».

D'une manière générale, comme toute posture en flexion vers l'avant, la posture de la Cigogne combat efficacement la constipation.



© Finemedia

Bienfaits

- Renforce puissamment les muscles abdominaux.
- Étire harmonieusement les muscles dorsaux.
- Amincit les hanches, renforce les cuisses et assure une grande détente des épaules.
- Assouplit la colonne vertébrale dans le sens de la flexion.
- Utile en cas de stress, fatigue, anxiété, insomnie.
- Aide à soulager les maux de tête, grâce à l'accélération sanguine qu'elle provoque dans le cerveau.
- Améliore la digestion (ne la pratiquez pas juste après un repas !).
- Stimule le foie et les reins.
- Aide à soulager les symptômes de la ménopause.

Contre-indications et précautions

- Les blessures au dos.

Télécharger et imprimer **gratuitement**

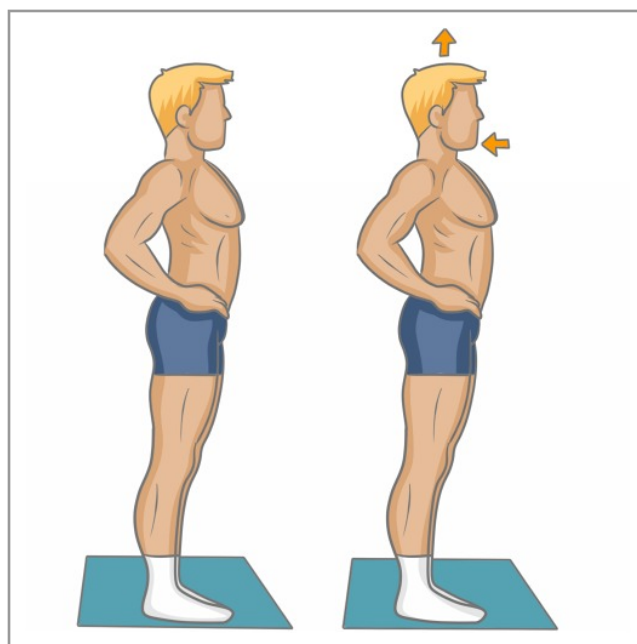
+ de 2000 documents

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

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

1. Préparez la posture de la Cigogne

La Montagne Tadâsana, base et départ de toutes les postures debout, permet d'acquérir de bons équilibre et alignement postural.



© Finemedia

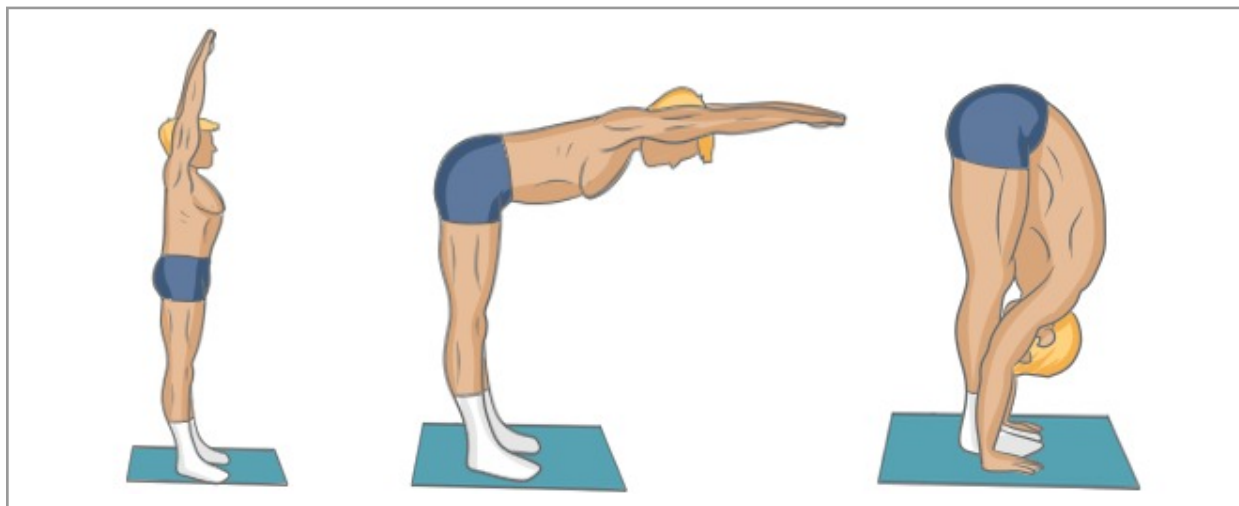
Bon à savoir : il existe au niveau des vertèbres un mécanisme de compensation. À la courbure cervicale correspond la courbure lombaire ; elles sont toutes les deux solidaires. Pour faire disparaître la cyphose dorsale, il importe d'avoir une bonne tenue de la nuque. C'est par un léger recul de la nuque, le menton s'abaissant légèrement, que l'on arrive à redresser les dorsales.

- Placez-vous en Tadâsana, les mains sur les hanches, pieds parallèles joints à plat sur le sol bien étalés sur toute leur surface, le visage de face, menton légèrement rentré.
- Faites le double menton en repoussant la tête vers l'arrière sur un plan horizontal et, en même temps, étirez-vous vers le ciel. Voilà la position idéale pour votre colonne cervicale.

Variante : placez une main contre la nuque, à la base du crâne là où il y a une légère cavité. Baissez un peu la tête et sentez les muscles qui se contractent. Maintenant, conservez cette contraction tout en redressant la tête ; ne la laissez pas disparaître. Bien entendu, elle va s'atténuer sinon vous créeriez des tensions. Un mouvement de recul très bon pour le haut du dos (cyphose ou dos voûté) et par réaction pour le bas du dos (lordose ou zone lombaire trop cambrée).

- Décontractez les épaules. Les jambes sont tendues, mais l'arrière des genoux est décontracté et devra le rester tout au long de l'exercice.

2. Placez la posture de la Cigogne



© Finemedia

- Prenez une grande inspiration.
- Levez les bras, et, dans une longue expiration, fléchissez le corps vers l'avant en cherchant loin devant vous avec le bout des doigts, les bras restant près des oreilles.

Variante : vous pouvez aussi fléchir le corps en écartant les bras latéralement. Cette variante permet de mieux placer le dos, mais n'est pas toujours aisée pour les personnes aux épaules sensibles.

- À la fin de l'expir, placez les doigts sur le sol à côté des pieds ou derrière les talons : coiffez les chevilles à l'aide des mains.

Variante : si vous n'arrivez pas à toucher le sol avec les mains, placez ces dernières sur un bloc devant vous.

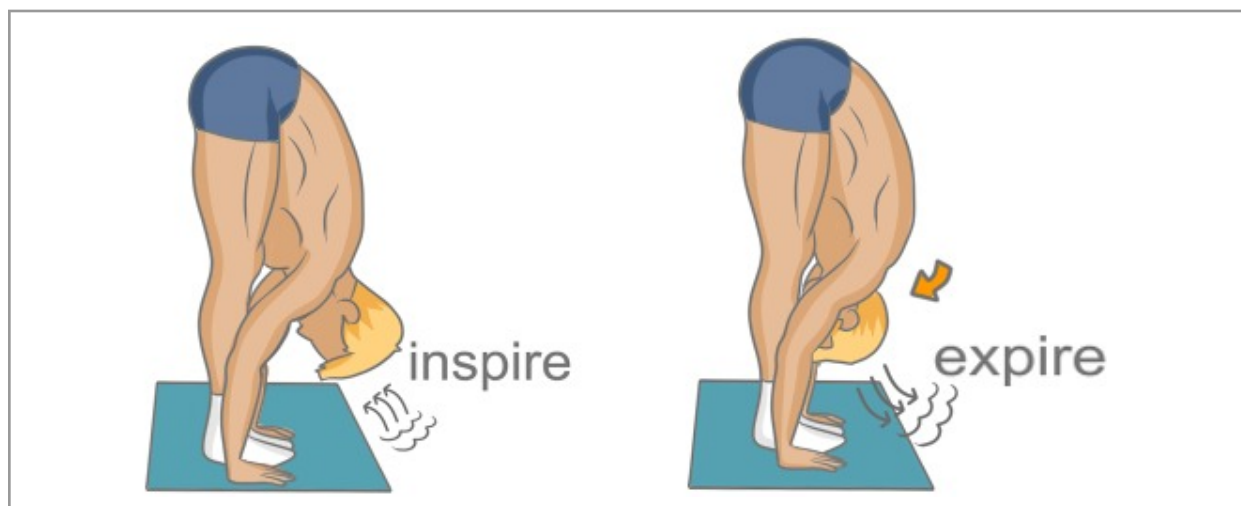
Attention : la flexion part du bassin et non des dorsales, le dos reste droit et ne s'arrondit sous aucun prétexte.

- Étirez bien la colonne vertébrale.
- Restez dans cette position, la tête redressée (regard porté loin des pieds) pendant 2 cycles respiratoires (1 cycle = 1 inspir + 1 expir).
- Expirez, approchez le buste des jambes et essayez de porter le front en contact avec les genoux, toujours sans que ces derniers fléchissent.
- Laissez le poids du buste faire le travail de lestage !

Conseils

- Normalement, il est de règle de ne jamais plier les genoux. Cependant, le débutant aux ischio-jambiers raides pourra se permettre une petite infraction dès lors qu'il respecte la flexion au niveau de la charnière des hanches (et non plus haut, au niveau des lombaires) et qu'il étire bien le dos. Plier les genoux devra néanmoins disparaître peu à peu, grâce à la pratique régulière de la Cigogne qui permettra d'allonger progressivement les ischio-jambiers...
- N'essayez jamais de toucher le sol avec les mains à tout prix ! Si vous avez du mal à y arriver, il existe des variantes moins contraignantes, que nous allons voir ci-dessous.

3. Respirez dans les postures de la Cigogne

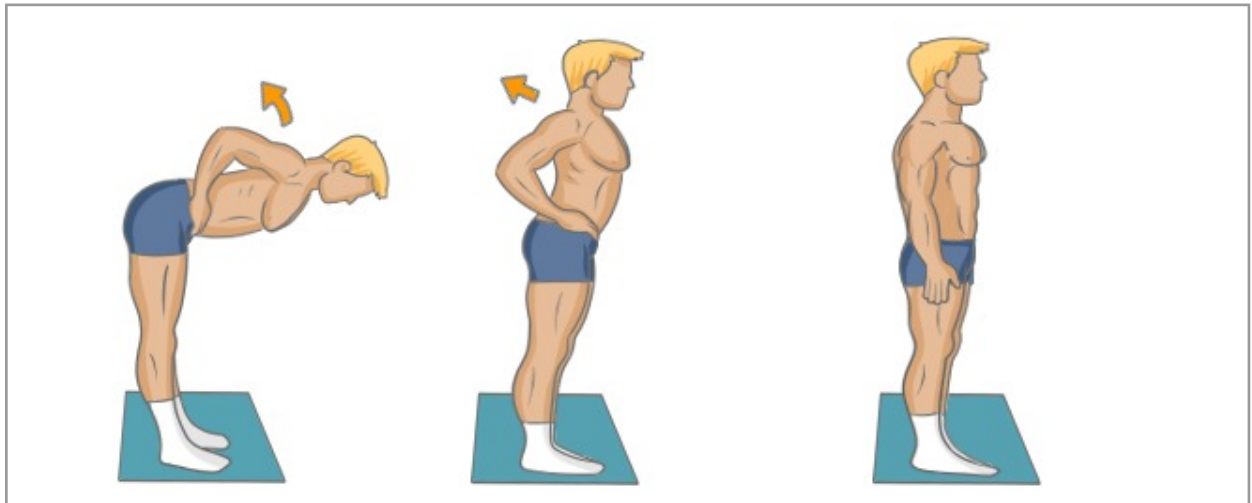


© Finemedia

- Une fois installé dans l'une des postures de la Cigogne, dont nous verrons quelques variantes plus bas, respirez à l'aise et librement.
- Dirigez l'attention à l'endroit du plexus solaire (estomac).

Variante en dynamique : une fois les doigts placés sur le sol à côté des pieds, inspirez en redressant la tête et expirez en la ramenant vers les genoux pendant 3-4 cycles respiratoires (1 cycle = 1 inspir + 1 expir).

4. Sortez des postures de la Cigogne et détente



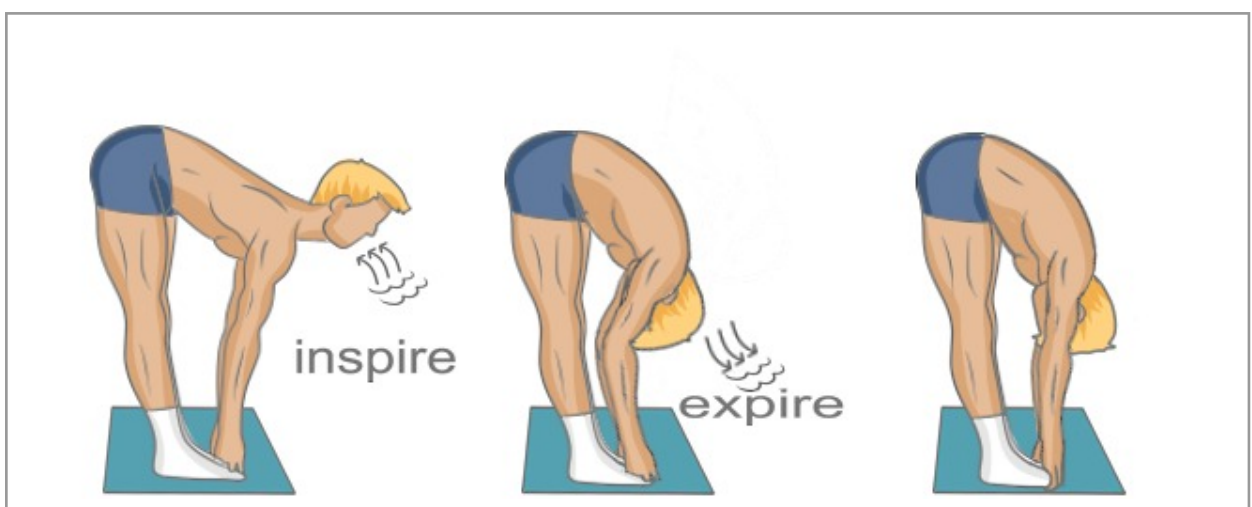
© Finemedia

Après avoir maintenu la position finale en statique environ 1 minute, ou après quelques cycles respiratoires en dynamique :

- Ôtez les mains du sol ou relâchez vos orteils, selon le cas.
- Posez les mains sur les hanches en allongeant le torse.
- Sur une inspiration, relevez-vous lentement, la tête encadrée par les bras tendus, jusqu'à la verticale.
- Sur une expiration, abaissez les bras soit devant vous, soit latéralement.
- Détendez-vous en Tadâsana.

À noter : la posture de la Cigogne peut être utilisée comme une position de repos entre les postures debout.

Variantes de la posture de la Cigogne



© Finemedia

La posture du Gros-Orteil Padangusthâsana

- Expirez et penchez-vous en avant de la même manière que pour la posture de la Cigogne (étape 1).
- Prenez les gros orteils entre les pouces et les index, les paumes se faisant face.

Variante : si vous ne pouvez pas atteindre vos orteils sans trop arrondir le dos, saisissez une sangle que vous aurez au préalable placée sous la plante de chaque pied.

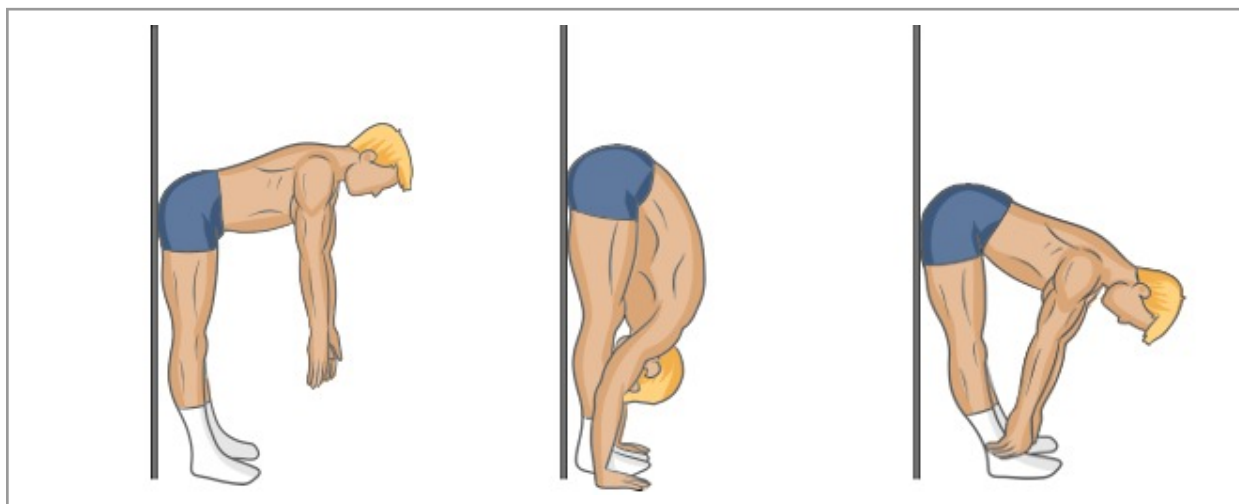
- Avec une inspiration, soulevez le torse et allongez-le, comme si vous alliez vous relever, les coudes droits. Selon votre flexibilité, votre bas du dos se creuse à un degré plus ou moins grand.
- Expirez, amenez la tête entre les genoux tendus en tirant sur les orteils sans les lever du sol.

Autre variante

Cette position très décontractante est facilement abordable pour les personnes pas très souples ou peu en forme ; il faut juste veiller à garder un bon équilibre pour ne pas vaciller d'un côté, de l'autre, d'où l'importance de bien se préparer en Tadâsana (étape 1.) !

- Au lieu d'attraper vos gros orteils, placez les doigts des mains sous tous les doigts de pied, en passant par l'avant du pied.
- Le travail à effectuer reste le même que ci-dessus.
- Vous pouvez terminer l'exercice en vous relaxant dans cette position, la tête et les épaules détendues. Respirez alors naturellement et tranquillement.

La posture de la Cigogne contre un mur



© Finemedia

- Fesses contre un mur, pratiquez la flexion comme décrit à l'étape 1, puis laissez descendre le tronc complètement vers l'avant.

Variantes :

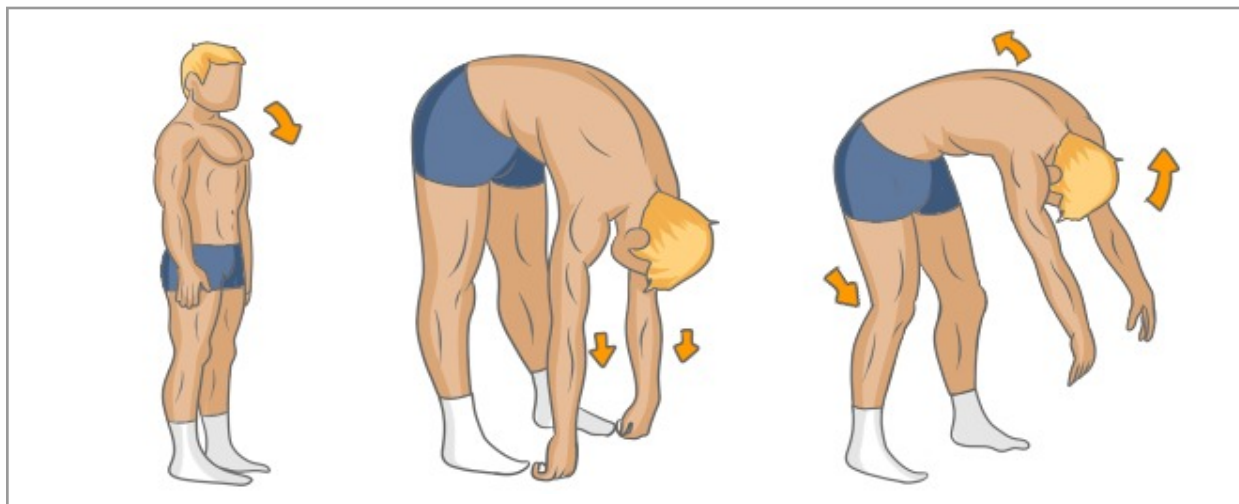
- Si votre dos a tendance à s'arrondir, pour le maintenir droit et allongé, tenez les chevilles ou mettez les mains au-dessus des genoux.

- Si vos ischio-jambiers tirent trop fort, pliez un peu les genoux puis montez les ischions aussi haut que possible contre le mur.

Variante pour intensifier le travail de bascule vers l'avant :

- Mettez-vous sur la pointe des pieds.
- Montez les ischions aussi haut que possible.
- Puis reposez progressivement les talons.

La Poupée de chiffon



© Finemedia

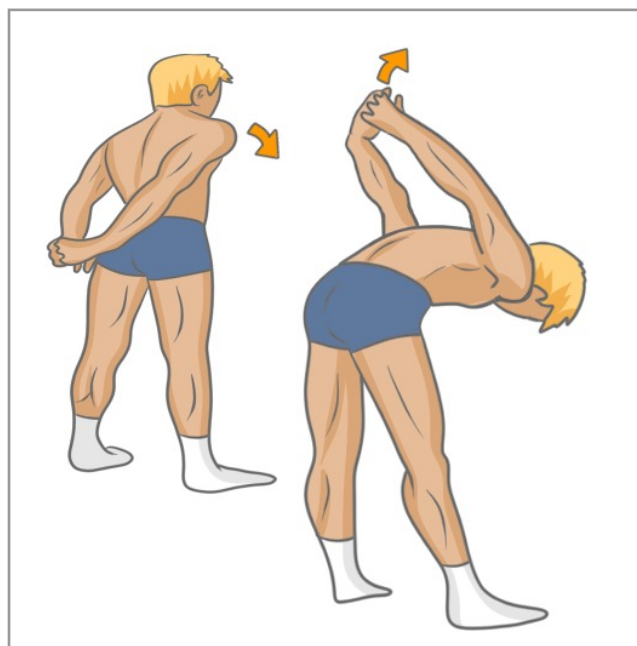
La Poupée de chiffon fait partie des postures bonnes pour le dos, tout en décontraction.

- Placez-vous en Tadâsana, base et départ de toutes les postures debout (voir étape 1.) pieds parallèles.
- Amenez doucement les mains près du sol, en respectant bien la flexion au niveau de la charnière des hanches, et gardez la tête vers le bas.
- Restez quelques secondes ainsi en laissant le dos, la tête, et les bras se détendre complètement, dans une respiration calme et naturelle.
- Pliez légèrement les genoux et déroulez lentement le dos pour revenir en position debout.
- La tête est la dernière à se relever et à se mettre dans l'alignement de la colonne vertébrale.

L'Étirement des Méridiens Poumon / Gros Intestin

Les acupuncteurs chinois appellent « Méridien » (Nâdí pour les yogis indiens) les canaux subtils qui permettent à l'énergie vitale (Prâna) de circuler dans l'organisme tout entier et faire ainsi fonctionner le corps ; étant donné cette subtilité, ils ne peuvent être détectés par nos sens communs (veines, artères, nerfs...). Le Shiatsu, version japonaise du Do-in, est une méthode de remise en forme et d'entretien caractérisée par des auto-massages simples et des étirements convenant à tous les âges.

Avec l'étirement des Méridiens Poumon / Gros Intestin, la mobilisation de toute la partie scapulaire (épaules, omoplates) stimule les poumons et le massage du ventre combat la constipation. Au point de vue psychologique, ce mouvement est bénéfique en cas de repli sur soi (besoin d'air), de rancœur retenue (constipation psychologique).



© Finemedia

Vous optimiserez son efficacité en pratiquant 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours au minimum.

- Debout, jambes écartées à la largeur des épaules, les bras tendus dans le dos, les doigts entrelacés.
- Les pouces sont du côté des fesses : ne retournez pas les paumes vers le bas mais vous pouvez croiser les pouces.
- Effectuez une flexion du tronc en avant, relâchez la tête et basculez les bras tendus par-dessus la tête.
- Les paumes se trouvent alors orientées vers le dos.
- Laissez bien descendre la tête, bien détendue mais sans mollesse.

Variante : si les muscles situés à l'arrière de vos jambes sont raides et vous limitent dans la flexion vers l'avant, n'hésitez pas à plier les genoux pour que votre bassin puisse mieux tourner autour des hanches et la tête prendre la direction du sol.

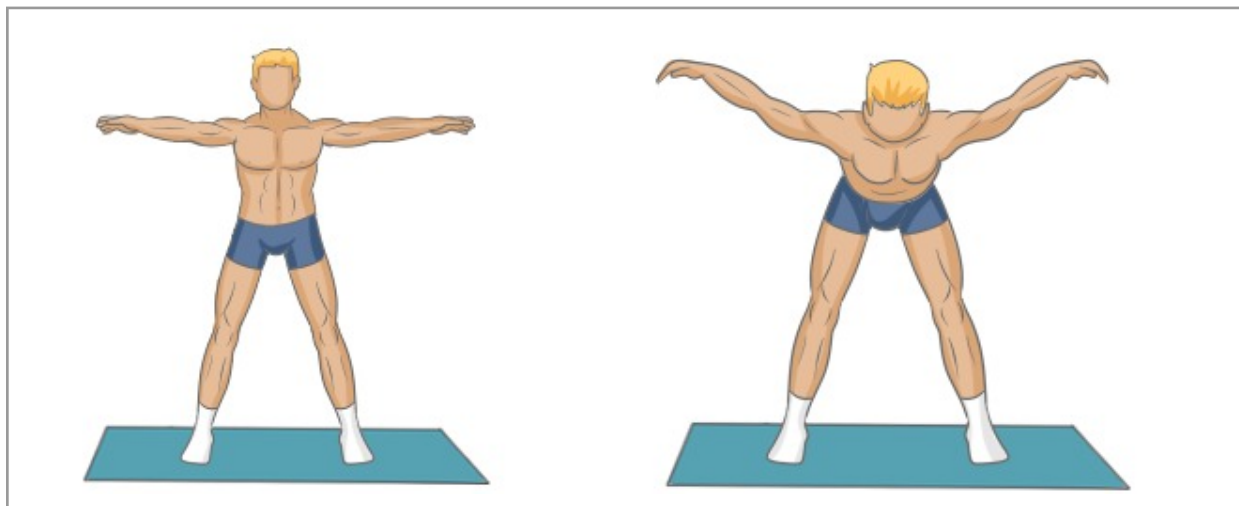
- À l'inspir, gonflez le ventre en détente.
- À l'expir, rentrez le ventre.

Conseil : petit à petit, votre dos s'étire en détente et les bras passent peut-être un peu mieux par-dessus les épaules, mais ne forcez jamais, laissez la posture évoluer à son rythme.

- Pour revenir en position debout, expirez en plaçant la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, puis, sur une inspiration, en tirant les bras vers le bas et en contractant légèrement les abdominaux, relevez-vous à partir de la charnière des hanches, la tête cherchant loin devant

(elle reste dans l'axe de la colonne vertébrale) et enfin redressez les jambes. Expirez une fois revenu en position debout.

La Mouette



© Finemedia

La posture de la Mouette est avant tout d'une posture de tonification, de remodelage du dos et de l'épine dorsale. Elle étire la colonne vertébrale et, parallèlement, muscle le dos. Sa principale qualité est de mobiliser le haut du dos et de corriger ainsi la « bosse » au niveau des omoplates.

- Debout, pieds écartés (largeur d'un avant-bras), redressez le dos, bras le long du corps. Ralentissez le souffle. Expirez...
- Inspirez lentement en soulevant les bras latéralement jusqu'à l'horizontale, paumes vers le bas. Restez poumons pleins (2-5 sec.).
- En expirant, penchez le buste en avant, dos plat, les fesses partant vers l'arrière pour faire contrepoids.
- L'expiration se termine lorsque le buste et les bras arrivent à l'horizontale (en fait un peu plus haut pour éviter une fatigue lombaire). Les bras sont en croix, les mains légèrement surélevées par rapport aux épaules ; le menton reste rentré pour le recul de la nuque (voir étape 1). Les genoux sont tendus.
- Conservez la position durant 3-6 respirations lentes et rythmées, le visage relaxé, la tête légèrement relevée.
- Retour à la verticale sur une inspir en ramenant le bassin vers l'avant sans accentuer la cambrure des reins.
- Marquez une pause poumons pleins, puis expirez en laissant redescendre doucement les bras le long du corps. Relâchez-les.
- Respirez naturellement. Concentrez-vous sur les courbures vertébrales et sur le centre de la poitrine, la région du cœur.

Conseils :

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

- N'arrondissez pas la colonne vertébrale, ni ne creusez exagérément le nuque ou les reins.
- N'allez pas plus bas que l'horizontale.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- Utiliser la médecine douce pour s'endormir
- La posture de l'Arbre
- Le Chien tête en bas
- Posture du chameau
- La demi-Torsion
- La posture de la demi-Lune « simple »
- Sarvangâsana : la Chandelle
- Makarâsana : la posture du Crocodile



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