



La demi-Torsion

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

Introduction

La demi-Torsion (Ardha-Matsyendrâsana – ardha : demi) est due au yogin Bhagavân Matsyendra, d'où son autre nom : Torsade Matsyendra.

L'une des meilleures postures du Hatha-yoga qui permet de dénouer harmonieusement et en douceur tout l'arbre vertébral, en imprimant à celui-ci un mouvement de torsion accentué vers la droite puis vers la gauche : un massage latéral à effet revitalisant, permettant en outre d'éviter la sacralisation de la 5e lombaire.

Les reins sont aussi les grands bénéficiaires de cette pose.



© Finemedia

Bienfaits de la demi-Torsion

- L'hélice autour d'un axe supposé vertical de la colonne dégage les ramifications nerveuses issues des vertèbres.
- Le système nerveux est ainsi stimulé, par l'intermédiaire de la colonne vertébrale.
- Les cordons du nerf grand sympathique sont renforcés (favorable en autres contre les affections psychosomatiques). Il est responsable du contrôle d'un grand nombre d'activités inconscientes de l'organisme.
- Excellent massage abdominal : les glandes surrénales, les reins, les intestins sont régénérés.
- Cette posture étend les possibilités de mobilisation du rachis : au fur et à mesure de la pratique, les problèmes de dos disparaissent.
- Une posture de maîtrise mentale recommandée aux nerveux.

Contre-indication

Aucune.

Note : les difficultés sont inexistantes dans les torsions vertébrales dès le moment où l'on ne force pas.

Télécharger et imprimer **gratuitement**

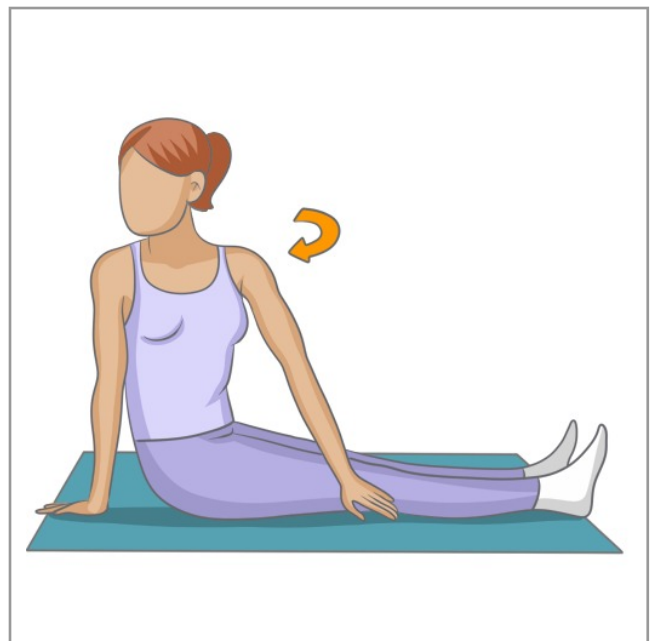
+ de 2000 documents

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

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

1. Préparez la demi-Torsion : jambes allongées écartées

Cette préparation est conseillée aux pratiquants qui rencontreraient quelques difficultés de réalisation dues à des amas graisseux aux hanches ou dans la région abdominale.



© Finemedia

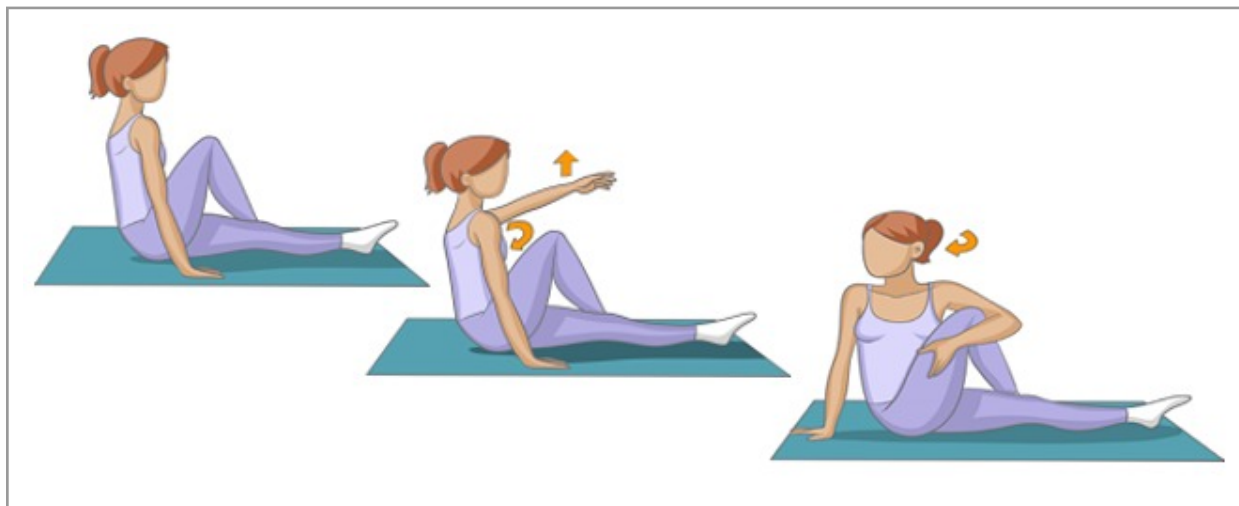
Remarques : la régularité de l'entraînement aura bientôt raison de ces ennuis physiques... Dans cette version dynamisante, l'écartement des jambes rend le travail intense.

- Assis, jambes allongées, espacez vos pieds de la longueur d'un avant-bras.
- Placez votre main droite appuyée sur le sol derrière votre dos, à hauteur de la colonne vertébrale.
- Placez votre main gauche sur le genou droit ou la face externe de la cuisse.
- Restez quelques secondes à une minute maxi dans cette position.
- Répétez de l'autre côté.

Vous ferez cet entraînement régulièrement en insistant à chaque fois un peu plus sur le mouvement de torsion, sans forcer, juste pour éprouver le travail de rotation de votre colonne vertébrale.

À ce stade, mis à part ce dernier point, il n'est pas nécessaire de vous concentrer ni de choisir une respiration particulière.

2. Placez la demi-Torsion : une jambe allongée



© Finemedia

- Mettez-vous assis, jambes allongées en avant. Repliez votre jambe droite et posez le pied au sol à côté de votre genou gauche.
- Lors d'une inspir, levez le bras gauche, du côté opposé de la jambe droite (qui est repliée au-dessus de la jambe gauche), puis tournez-vous du côté de la jambe droite.

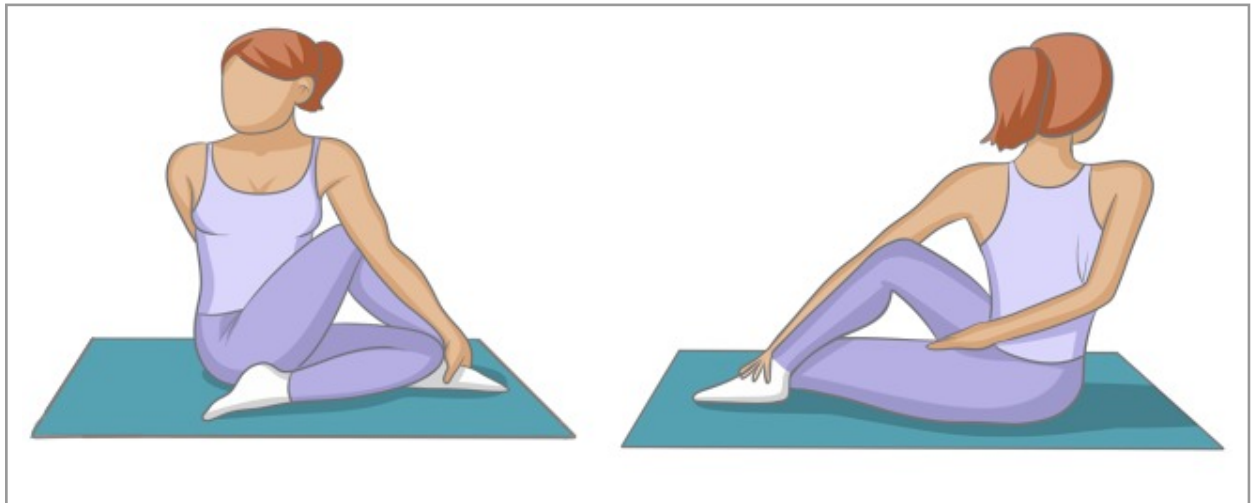
Conseil important : n'oubliez pas de bien vous étirer vers le haut (avec le bras) avant d'entamer la rotation !

- Par-dessus la jambe gauche, encerclez la jambe droite avec le bras gauche, le creux du coude vient se placer contre l'articulation du genou.

Remarque : vous pouvez aussi placer les bras comme décrit dans les variantes ci-dessous (au choix). La réalisation de la posture s'en trouvera légèrement différente.

- Pivotez d'un quart de tour vers la droite. Conservez le visage de face.
- Inspirez lentement en prenant appui sur le sol avec votre main droite pour redresser le dos, ce qui va étirer les vertèbres : ceci est très important, quelle que soit la variante des bras choisie.
- Poursuivez la torsion lorsque vous êtes arrivé au bout de l'inspir (poumons pleins).
- En expirant doucement, tournez la taille, les épaules, et la tête vers la droite, en vous aidant du bras qui enlace la jambe et sans rien perdre de votre étirement.
- Le regard est dirigé le plus loin possible vers l'arrière, mais sans effort.

3. Placez la demi-Torsion : les jambes repliées



© Finemedia

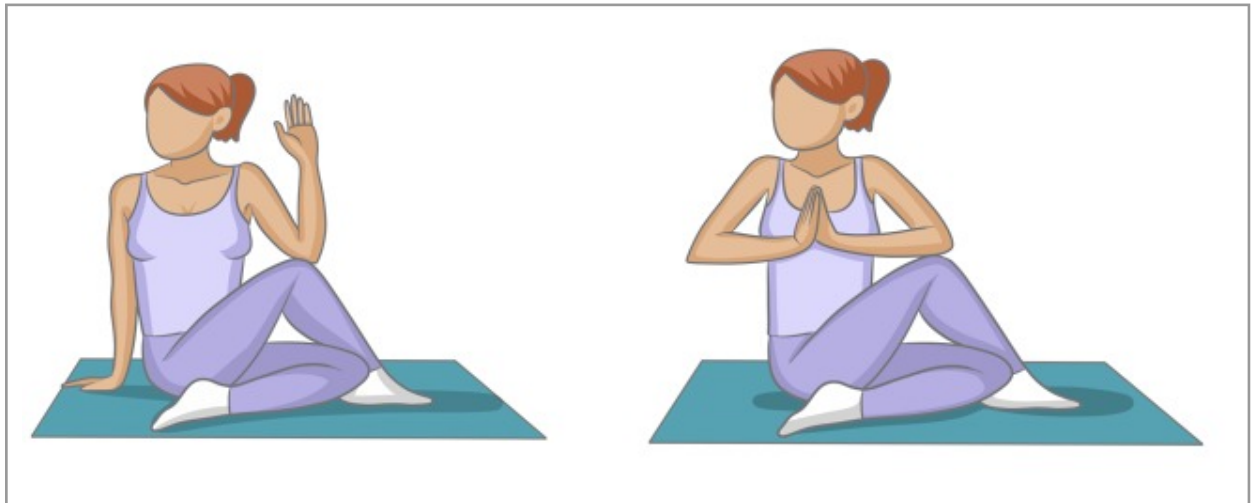
- Placez le talon gauche sous la cuisse droite, en gardant le genou gauche au sol. Le pied droit est au sol, faites-le passer par-dessus le genou gauche.
- Sur une inspiration, tournez-vous bras levés du côté de la jambe repliée par-dessus, comme décrit plus haut dans la demi-Torsion jambes allongées.
- Saisissez le bord interne du pied droit avec votre main gauche : le bras qui est en contre-flexion passe devant le genou droit.
- Idéalement, le bras droit derrière le dos, les doigts vont s'accrocher dans l'aîne gauche.

Remarque : à défaut, la main droite prend légèrement appui sur le sol contre la fesse gauche. Ou vous pouvez les placer comme décrit dans les variantes ci-dessous (au choix).

L'expiration commence à la moitié du mouvement de torsion.

- La poitrine est tournée vers la droite, la tête suit ce mouvement. Votre regard est porté au plus loin derrière vous sans effort : ainsi de telle sorte le rachis est tordu de la 5e vertèbre lombaire jusqu'à la première cervicale.

4. Variantes, respiration et concentration



© Finemedia

Variante pour le bras devant

- Avec votre coude gauche appuyez contre la face externe de la cuisse droite pour vous tourner vers ce côté aussi loin que possible, tandis que le bas du corps, bassin inclus, reste vissé au tapis.

Variantes pour le bras derrière soi

- Posez-la en appui léger sur le sol, à bout de bras tendu, derrière la colonne vertébrale et contre la fesse gauche. Abaissez l'épaule du bras en appui au sol.
- Ou, le bras droit derrière le dos, les doigts vont s'accrocher dans l'aîne gauche : ceci demande une bonne souplesse de la colonne vertébrale et de l'épaule, en même temps que vous minimisez la possibilité d'appui de la main derrière vous.

Variante pour les mains

- Vous pouvez aussi mettre les mains en prière : ceci apporte la difficulté de ne plus avoir l'appui de la main derrière vous et d'obliger à redresser votre dos sans aide.

Conseils généraux importants :

- Le pied de la jambe du dessus doit rester bien à plat au sol.
- Répartissez bien le poids du corps, vous ne devez lever aucune fesse !
- Tournez-vous toujours du côté de la jambe repliée au-dessus de l'autre.

Respiration

- Pratiquez 3-6 respirations (inspir / expir) calmes et complètes dans la posture en n'oubliant pas de bien expirer.

Concentration

- Portez l'attention sur l'épine dorsale : sentez la chaleur qui s'installe dans le dos.

- Le visage et les mâchoires restent relaxés.

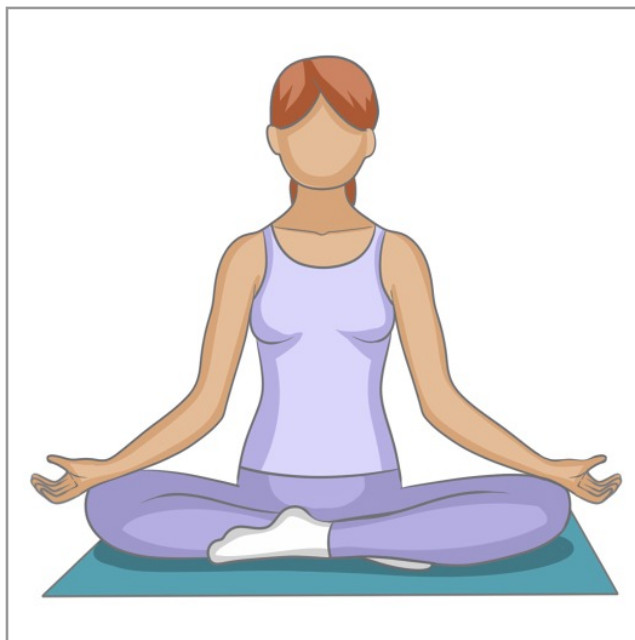
Conseil : *ne focalisez pas l'effort dans le dos, ce dernier doit être passif lors de la torsion.*

5. Sortez de la demi-Torsion et détente

Sortez

Revenez très doucement sur une inspir.

- Grandissez-vous bien lorsque vous levez les deux bras.
- Puis revenez de face en les abaissant sur une expir.



© Finemediá

Remarque : *comme la plupart des postures de Yoga, la demi-Torsion étant bi-latérale, il faut la reprendre dans l'autre sens.*

- Commencez toujours par effectuer la torsion à droite puis à gauche.
- Après un temps mort de récupération, vous effectuerez la posture du côté gauche, en gardant la même lenteur et la même conscience.

Détente

- Dégagez les bras pour allonger la jambe repliée.
- Gardez les jambes devant vous ou venez vous asseoir en Tailleur ou toute autre posture assise du Yoga, selon votre confort.
- Posez les mains sur le dessus des cuisses, paumes vers le ciel.
- Effectuez 1-2 respirations (inspir / expir) profondes et complètes.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)



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