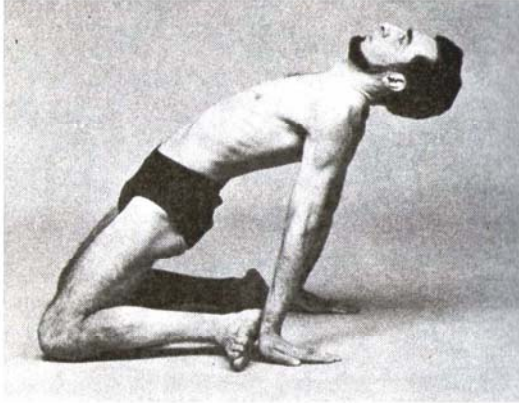




# Les postures de la Grenouille

*Mandukâsana - Bhekâsana*



## Version 1<sup>1</sup>

*Départ en posture du Diamant (Vajrâsana)*

- Écartez les pieds l'un de l'autre et posez les bords internes au tapis.
- Soulevez les fessiers et posez les mains au sol, derrière les pieds, doigts dirigés vers l'arrière.
- Cambrez-vous bien fort.
- Renversez mollement la tête vers l'arrière.

**Respirez sur le rythme : 3 – 2 – 5 – 2 en portant l'attention vers le Chakra du Cœur.**

## Version 2

*Vous êtes préalablement bien chauffé : par exemple, avec 5 séries de Salutation au Soleil.*

*Asseyez-vous dans la posture du Diamant.*

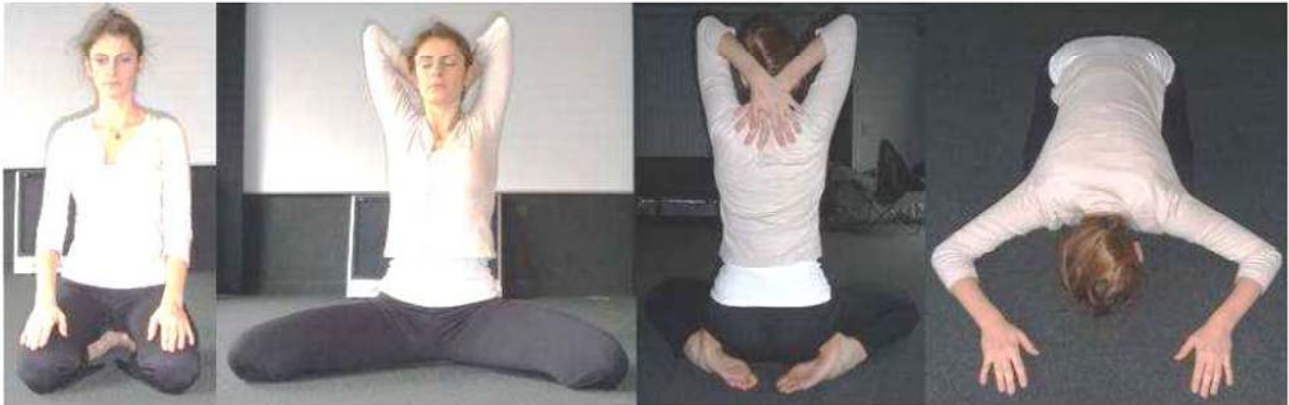
- Écartez les genoux au maximum, puis écartez les pieds de manière à laisser poser le fessier au sol.

**Variante** : vous pouvez réaliser cette posture **en restant dans la posture du Diamant**, sans écarter les genoux ni mettre le fessier sur le sol.

- Redressez le dos, puis venez croiser les mains derrière les cervicales.
- Les 2 coudes écartés, appuyez la tête sur les bras. Redressez le corps.

*Maintenez environ 1 minute.*

- Relâchez doucement et venez poser les bras sur le sol devant vous.



- Ramenez les genoux plus près du centre pour revenir sur la **posture du Diamant**.

*Reposez-vous quelques secondes dans la posture du Fœtus.*

*La souplesse de votre corps c'est la source de votre jeunesse, de votre allure extérieure.  
Le jeune arbuste est souple, le vieil arbre est rigide et cassant.  
Ce qui est souple reste jeune. Le Yoga vous rendra plus souple, donc plus jeune.*

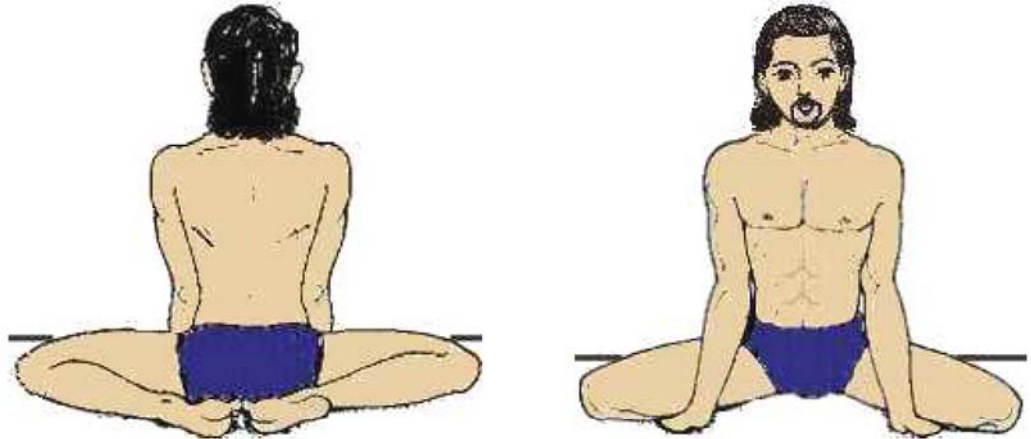
<sup>1</sup> Voir les séries 1 des assises : position du Diamant - posture de Fermeté - Diamant renversé (à plat) et 6-2 des cambrures : Diamant renversé, Offrande...

### Version 3

À genoux, assis sur les talons.

- Écarter lentement les genoux vers l'extérieur, les orteils se touchant derrière soi.
- Placer les mains sur le tapis, paumes vers le sol puis les glisser sous les genoux, coudes près des hanches.
- Drishti droit devant soi.

Tenir 10 secondes environ –ou le temps du confort \*– en respirant normalement.



\* Le « temps du confort » est la durée que l'on peut confortablement tenir dans une posture. Il change d'un individu à l'autre selon sa forme physique, l'âge et la volonté.

**Bienfaits** : *Mandukāsana* aide à...

- tonifier les muscles de la région des cuisses en augmentant la flexibilité des jambes (particulièrement muscles des cuisses)
- réduire la graisse excessive dans le corps, particulièrement dans les cuisses, les hanches et la région abdominale
- traiter la douleur dans les genoux, les chevilles et le dos.
- pour un meilleur fonctionnement des systèmes digestif et excrétoire.

### Précautions

Les personnes souffrant de mal de dos, de problèmes concernant le cœur et de douleur grave dans les articulations des jambes, devraient éviter d'exécuter cette posture.

#### Symbolique de la Grenouille



En raison de sa métamorphose de têtard en Grenouille, elle est **symbole de transformation et de résurrection.**

**La Grenouille est liée à l'élément eau (Jala).** C'est un **animal lunaire, féminin, issu de la Terre.** Elle est en lien avec les chakras du bas, notamment le deuxième, **Svadhsthana.**

Les Vedas voient en la Grenouille la réincarnation de la terre fécondée par la pluie ; son coassement est un remerciement de jouissance aux dieux.

Toujours dans les Vedas, la Grande Grenouille, est une figure mythique de la création. Elle est le support du monde, car elle représente la terre avant la séparation des matières entre elles, lorsque le monde n'était que boue informe. Elle est donc le symbole de l'indifférencié.

Dans *Bhekāsana*, le **bassin est mobilisé dans le sens de l'ouverture.** Le bassin est source et réceptacle de vie. En lui grandit la vie.

**Un bassin dans lequel l'énergie vitale –Prâna– circule est source de santé pour le corps entier.**



### D'autres versions de la Grenouille

Commencer dans la **posture de la Table**, écarté les genoux aussi largement que confortablement (ou s'accroupir, pieds écartés)

- Aligner chevilles et genoux, tourner les pieds vers l'extérieur.
- Porter le centre de gravité sur les avant-bras, coudes au sol, doigts dirigés vers l'avant.
- Sur la prochaine expir, commencer à pousser les hanches vers le bas, aussi loin que confortable.

**Tenir sur quelques respirations : 3 – 2 – 5 – 2** (par exemple)

**Attention portée au creux de l'estomac –Chakra Manipura.**

*Doucement revenir dans la Table ou s'allonger sur le sol.*



### Variante : la Grenouille "étendue"

Étirer les bras devant soi, en abaissant la poitrine près du sol.

### Conseil

*Le bas du dos cambrera beaucoup moins, si l'on rentre bien les abdominaux pour protéger la région lombaire ;*

*le travail se concentrera alors sur l'ouverture des hanches que l'on souhaite travailler en Mandukâsana (Bhekâsana) :*

- sur chaque inspiration, avancer un peu le sternum et rentrer le ventre, pour aider à la descente du bassin.

**Option : en cas de manque d'ouverture des aines, descendre moins.**

### Bienfaits

*Mandukâsana ou Bhekâsana, la posture de la Grenouille, développe la souplesse des hanches, des aines et des adducteurs (intérieur des cuisses). Excellente pour éviter les congestions dans la zone du bassin.*

### Approfondir...

*Commencer dans la posture du Sphinx. Le ventre et les avant-bras sont donc sur le sol.*

- Plier les 2 genoux.
- Glisser les mains derrière soi et attraper les pieds, les doigts dans la même direction que les orteils.
- Pointer les coudes vers le plafond.
- Presser doucement les plantes des pieds vers le sol.
- Élever la poitrine aussi haut que possible.

Tenir sur quelques respirations.

*Revenir doucement sur le ventre.*

*En position de relaxation, bras le long du corps ou en "coussin" sous la tête, qui est tournée d'un côté, profiter de la situation pour quelques respirations calmes, qui se feront naturellement "par le ventre" :*

**prendre conscience du bas du dos qui s'emplit d'air, se soulève, à l'inspir et s'abaisse à l'expir...**

### La Demi-Grenouille

*Commencer dans la posture du Sphinx.*

- Plier le genou G.
- Attraper par derrière le pied G et le tenir avec la main G.
- Les doigts sont pointés dans la même direction que les orteils.
- Pointer le coude vers le plafond.
- Presser doucement la plante du pied vers le sol.
- Élever la poitrine aussi haut que possible.

Tenir sur quelques respirations.

*Recommencer de l'autre côté.*

### Récapitulatif des Chakras à "visiter"

Anahata
Manipura
Svadhsthana