

## Demi-posture de l'étirement intense

## ARDHA UTTÂNÂSANA

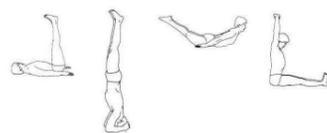
*ardha* : demi; *uttâna* : étirement intense; *âsana* : posture

PAR BERNARD BOUANCHAUD

## ■ SYMBOLIQUE

Cette posture fait partie des postures de restructuration dans lesquelles le corps est sur des lignes horizontales, verticales ou contre le champ de la pesanteur. Ces postures redressent, alignent et rééquilibrent le corps comme un tuteur favorisant la croissance d'une plante. Elles sont à privilégier durant l'enfance et l'adolescence.

Les principales postures de restructuration sont : *ardha uttânâsana*, *ûrdhva prasrîta pâdâsana* (JdY n° 176), *shîrshâsana* (JdY n° 215), *shalabhâsana* (JdY n° 167) et *dandâsana* (JdY n° 192).



## ■ GROUPE Posture debout

■ POINT DE CONCENTRATION (*drishti*) :

Le haut ou le ciel, un point au-dessus de la tête *ûrdhva*. Dans cette position, il est dirigé à l'horizontal en direction des mains.

## ■ EFFETS

- corrige la colonne vertébrale et renforce les muscles para-vertébraux
- corrige la cyphose thoracique
- tonifie les muscles abdominaux
- favorise l'inspiration et la capacité respiratoire
- active les glandes surrénales donc favorise la sécrétion d'adrénaline
- prévient la formation des calculs rénaux
- active la circulation sanguine générale et de retour
- réduit l'hypotension artérielle
- améliore l'assimilation par décongestion abdominale
- stimule la glande thyroïde
- prévient la formation des kystes ovariens
- supprime l'apathie, défatigue, régénère, donne du tonus
- favorise la concentration
- rafraîchit la perception sensorielle
- favorise la restructuration de la personnalité.

Selon l'Âyurveda (informations destinées aux praticiens de l'Âyurveda)

- agit principalement de *trika* vers *uras* et *shîras*
- active *pâcaka-pitta*, aide à la formation de *rasa*, à l'élimination des *mala*
- rééquilibre *vâta* et les fonctions de *apâna-vâyû*, en améliorant l'élimination, favorise *samâna-vâyû*, l'assimilation
- fortifie les fonctions de *udâna vâyû*
- aide à mieux faire fonctionner les organes où *udâna vâyû* se trouve : voix, cœur, respiration, foie
- aide à la formation de *rakta*
- élimine les *kapha* en excès
- active *bodhaka kapha*
- aide à la formation des fonctions de *vâta*, *pitta*

et *kapha* • active les relations entre *apâna vâyû* et *pâcaka pitta* • seule posture (avec *utkatâsana*) qui permet une bonne observation globale

- favorise la formation du premier *dhâtu*, *rasa* et donc des suivants
- purifie les *kapha* en éliminant les excès
- améliore l'attention et la concentration par *alocaka-pitta* et *tarpaka kapha*.

## ■ PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

- une bonne souplesse en flexion antérieure des hanches, améliorée par *uttânâsana* (JdY n° 160)
- une souplesse et une tonicité du dos renforcées par *virabhadrâsana* (JdY n° 161) et *bhujangâsana* (JdY n° 165)
- à la fois une bonne souplesse et une bonne tonicité du dos, de la nuque et des épaules améliorées par *adho mukha shvânâsana* (JdY n° 187) et par *ûrdhva mukha shvânâsana* (JdY n° 188).

## ■ CONTRE-INDICATIONS

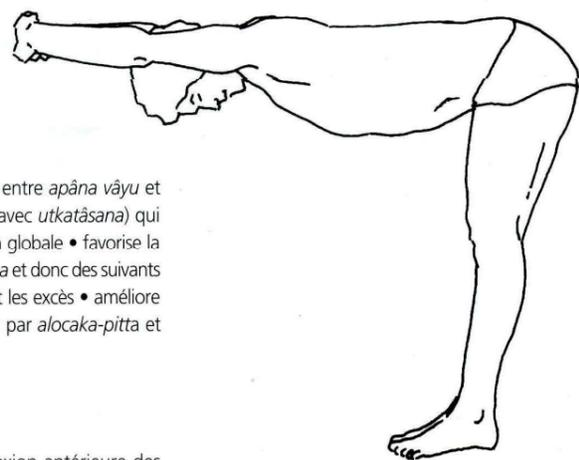
- arthrose cervicale et tout problème cervical
- lombalgies, sciaticues, dorsalgies
- périarthrite d'épaule
- hypertension oculaire et/ou générale
- fragilité des yeux et notamment rétinienne
- asthme
- insuffisance cardiaque
- sifflements d'oreilles, acouphènes
- durant les règles
- hémorragies et règles prolongées
- grossesse

## ■ LA POSTURE

- menton rentré (*jâlandhara bandha*)
- posture debout
- pieds réunis, gros orteils joints
- jambes et cuisses en position verticale
- demi-flexion antérieure des hanches
- tronc horizontal dirigé vers l'avant, dos redressé
- bras horizontaux dans le prolongement du tronc
- doigts entrelacés, paumes vers l'avant
- poids du corps plutôt sur l'avant des pieds
- les yeux ouverts

## ■ LA RESPIRATION

L'égalité des phases respiratoires d'inspiration et d'expiration favorise un effet équilibré. Le rythme classique est : inspir. 2, pause 1, expir. 2, pause 1, soit le rythme 2.1.2.1. Le rythme classique pour un adolescent est en secondes 6.3.6.3.



## ■ PRÉPARATION

La pratique de *uttânâsana* (JdY n° 160) prépare la flexion antérieure des hanches. Le *sthiti* de *uttânâsana* maintenu en statique prépare aussi le dos. La musculature paravertébrale *virabhadrâsana* (JdY n° 161) avec les doigts entrelacés au-dessus de la tête.

## ■ PRISE DE POSTURE

Posture de départ, *samasthiti*, debout, jambes réunies, bras le long du corps, paumes vers l'avant, les yeux ouverts

1. **Expirez** prendre *jâlandhara bandha*

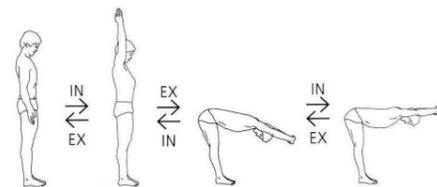
2. **Inspirer** lever les bras par l'avant jusqu'à la verticale, le dos bien droit (idéalement les bras en arrière des oreilles), entrelacer les doigts et tourner les paumes vers le haut

3. **Expirez** fléchir les hanches en direction de l'*uttânâsana*, cela en commençant par fléchir la région lombaire

4. **Inspirer** relever les bras et le tronc jusqu'à l'horizontal, le dos bien droit (idéalement les bras toujours en arrière des oreilles)

Rester dans la posture 6 respirations

Revenir dans l'ordre inverse.



## ■ ADAPTATIONS ET VARIANTES

La principale adaptation consiste à garder les deux genoux plus ou moins fléchis en cas de raideur des ischio-jambiers. Il est également possible d'écarter modérément les pieds, surtout lorsque l'une des jambes est plus courte que l'autre.

En cas de raideur de nuque et de dos, mieux vaut garder les mains libres soit les paumes face au sol, soit les paumes face à face. Lorsque les difficultés d'épaule et de nuque sont plus importantes, il est préférable de garder les coudes légèrement fléchis.

Pour les personnes relativement raides au niveau de la flexion de hanche, au lieu de garder les bras et le tronc sur un plan horizontal, il est préférable que le tronc reste sur un plan incliné c'est-à-dire que le tronc, la tête et les bras remontent à partir du bassin.

À l'opposé, pour les pratiquants ayant une hyperflexion de hanches, au lieu de garder les bras et le tronc sur un plan horizontal, ils doivent être plus bas que l'horizontal c'est-à-dire la tête plus ou moins au niveau des genoux tout en gardant le haut du dos redressé au maximum.

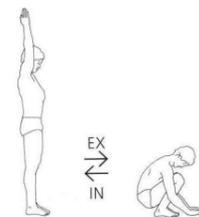


## ■ COMPENSATION (PRATIKRYĀ)

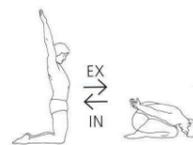
La compensation ou contre-posture vise à effacer les éventuels effets négatifs de la posture tout en maintenant ses effets positifs. Elle varie d'un individu à l'autre.

L'intensité de la posture demande une ou des postures dynamiques mobilisant les hanches, le dos, les épaules, les bras vers la flexion antérieure.

Par exemple, pour les jeunes, en restant dans le groupe des postures debout, une pratique de *utkatâsana* dynamique en relâchant les bras.



Un autre exemple : une flexion dynamique en *vajrâsana* avec mouvements des bras par les côtés.



La posture du mois (*âsana*) s'inspire d'un enseignement traditionnel reçu en Inde de la lignée de T. Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar et T.K. Sribhashyam.

La présente fiche ne doit en aucun cas se substituer au guidage, à la mise au point et à la supervision d'un professeur expérimenté.  
www.agamat.fr — www.viniyoga-fondation.fr