

Préparer les grandes postures du Yoga

Les grandes postures du yoga sont certes les plus importantes et les plus puissantes sur le plan énergétique. Cependant, un débutant risque d'être confronté à des difficultés en essayant de les pratiquer directement. Nous aimerions, dans le cadre de cet article, proposer le début du long chemin qui mène vers ces postures et ce à l'aide des accessoires. PAR YOTHAM BARANES

① FLEXION DES CHEVILLES - ÉTIREMENT DES MOLLETS

Pieds à plat sur le sol. Le pied arrière (gauche) n'est pas en ouverture mais bien dans l'axe.

Fléchissez le genou droit tandis que le genou gauche reste en extension. Ramenez les avant-bras à plat contre le mur à hauteur des épaules. Le mollet et les ischio-jambiers gauches commencent à s'étirer.

- Accroître l'étirement progressivement en fléchissant davantage le genou droit.
- Revenez à la position de départ et changez de jambe.

② LA BASCULE DU BASSIN

- Allongé sur le dos, jambes pliées, pieds sur le tapis. Pour préparer cette série et la pratique du yoga en général, il est important de se familiariser avec la notion de bascule du bassin vers l'arrière et vers l'avant.

- En expirant lentement, rétroversez votre bassin : le pubis monte et le bas du dos vient se plaquer sur le sol. À l'inspir commencez à antéverser le bassin : le pubis part en direction du sol et le bas du dos se creuse. Alternez lentement quelques rétroversions et antéversions du bassin accompagnées et synchronisées avec des

respirations profondes. • Revenir à une position neutre dans laquelle le bassin est très légèrement antéversé, une main devrait pouvoir se glisser sous les lombaires.

③ ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIERS Sur le dos avec la sangle

- Ramenez le genou gauche vers le buste puis placez la sangle sur les coussinets du pied gauche. Tendez la jambe plus ou moins à la verticale, la jambe doit rester bien tendue au niveau du genou tout au long de la posture. Tenez la sangle avec les bras tendus, les mains aussi proches que possible du pied.

- Inspirez profondément. Tout le long de chaque expiration, cherchez à antéverser le bassin en ramenant simultanément et délicatement la jambe davantage vers la verticale, que l'on n'hésite pas à dépasser si la souplesse le permet. Cherchez à garder le bassin dans une position neutre (ni complètement plaqué au sol, ni trop cambré). Relâchez bien le visage et les épaules. La tête repose sur le sol, la nuque détendue. Dans cette posture et dans les suivantes vous pouvez alterner entre :

- Visualiser que vous expirez à travers la jambe en l'invitant à s'allonger, • Prendre conscience de la distance entre les deux pôles de l'étirement : l'ischion et le talon

(d'autres pôles seront concernés dans les postures suivantes).

- Prendre conscience de la détente de l'autre jambe ainsi que de celle du reste du corps.

- Restez-y le temps qui est juste pour vous. Continuez, sans poser la jambe au sol avec l'étirement suivant

④ ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS Avec la sangle

- Dans la continuité de l'étirement précédent, saisissez les deux bouts de la sangle avec la main gauche. Le bras droit vient se placer à plat sur le sol à 90° du corps, la paume de la main vers le sol. • Inspirez puis laissez progressivement la jambe gauche descendre vers le sol du côté gauche. Le flanc gauche reste bien ouvert, le fessier droit reste en contact avec le sol.

- Adoptez une respiration yogique en appliquant ce qui a été suggéré plus haut. Restez-y le temps qui vous convient. • Remontez la jambe à la verticale sur une inspiration.

⑤ ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS Avec la sangle

La jambe gauche toujours à la verticale, attrapez les deux bouts de la sangle avec la main droite. • Inspirez puis laissez descendre doucement la jambe gauche vers

la droite à l'expir sans pivoter le bassin. Restez-y le temps qui vous convient. • Revenez à la verticale sur une inspiration.

⑥ ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS TORSION (Optionnel) Avec la sangle

La jambe gauche encore à la verticale, la sangle tenue par la main droite, pliez le genou droit, le pied droit à plat sur le sol. En prenant appui sur le pied droit, décalez le bassin vers le bord gauche du tapis. Les épaules et la tête ne changent pas de position. Le bras gauche est étendu en croix. • Allongez à nouveau la jambe droite.

- Laissez descendre doucement la jambe gauche vers la droite, jusqu'à la déposer au sol. La colonne vertébrale se retrouve en torsion et bien dans son axe, du fait du déplacement préalable du bassin. Si nécessaire, ajustez la position de la nuque. Tournez la tête vers la gauche ou gardez le visage face au ciel.

- À chaque inspiration, essayez d'ouvrir le flanc gauche et, à l'expir, cherchez à antéverser le bassin.

Pour revenir, lâchez la sangle et ramenez lentement le bras gauche sur le côté droit du corps. Revenez sur le dos. Étendez les jambes. Sentez la différence entre les deux.

- Procédez de la même façon pour la jambe droite (3-7).

⑦ ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS Avec deux sangles

- Préparez deux sangles.

- Allongé, levez les deux jambes à la verticale. Placez une sangle sur chaque plante de pied à la hauteur des coussinets. La main gauche saisit les deux bouts de la sangle entourant le pied gauche, la main droite saisit la sangle droite. Écartez les jambes de chaque côté. • Ajustez la posture afin que le bassin reste en position neutre, les jambes tendues, les épaules détendues, la nuque en position naturelle sur le sol. À chaque inspiration cherchez à antéverser le bassin. • Ramenez les jambes vers la verticale, déposez les pieds au sol et détendez-vous.

⑧ BHADRĀSANA Sur le dos avec une sangle

Faites une boucle assez grande avec la sangle. Asseyez-vous avec les plantes des pieds jointes devant le pubis. Écartez vos genoux. Placez la sangle derrière le dos aussi bas que possible à la hauteur du sacrum. Ainsi placée, la sangle fait le tour de chaque côté et passe par-dessus le haut des cuisses.

Positionnez les pieds joints à l'intérieur de l'autre extrémité de la boucle. Raccourcir la boucle que forme la sangle grâce à son accroche métallique de façon à rapprocher les talons du pubis, voire, si possible, à les y maintenir collés.

- Une fois la bonne distance obtenue, allongez-vous sur le sol. Croisez vos doigts sous la tête et écartez vos coudes jusqu'au sol. Inspirez profondément. En expirant très lentement, cherchez à rétroverser votre bassin et ce, tout le long de l'expiration et bien délicatement afin de décambler la région lombaire.

- Pour sortir de la posture, ramenez les genoux dans l'axe puis vers la poitrine,

les dégager de la sangle et étendre les jambes au sol. Libérez le dos de la sangle. Reposez-vous en *savasana*.

⑨ DÉTASSEMENT DE LA RÉGION LOMBAIRE Avec une brique

- Allongez-vous sur le dos. Positionnez la brique dans le sens de la longueur, sur le côté le plus haut. Pliez les genoux et levez le bassin. Placez la brique à la hauteur du sacrum, c'est-à-dire sous la partie la plus basse de la colonne vertébrale. La partie haute de la brique vient se placer sous l'élastique du pantalon. Allongez les jambes et laissez les pieds tomber de chaque côté. Restez-y le temps qui est juste pour vous.

- Pour revenir, pliez les genoux, relevez le bassin et retirez la brique. Redéposez délicatement le bassin sur le sol en déroulant la colonne vertébrale par vertèbre puis allongez les jambes. Appréciez la sensation.

⑩ ÉTIREMENT DE LA RÉGION DORSALE Avec une brique

La brique reste dans la même position. Assis, localisez avec votre main la 7e vertèbre cervicale, la vertèbre qui ressort le plus, à la jonction entre le haut du dos et la nuque.

- Commencez à vous allonger en positionnant la brique de telle façon que les vertèbres dorsales y reposent. La brique ne doit pas dépasser la 7e vertèbre cervicale. • Croisez les mains derrière la tête. Allongez-vous lentement, la colonne vertébrale sur la brique tout en soutenant la tête. Gardez la nuque bien droite. La partie arrière de la tête se rapproche peu à peu du sol, les coudes s'écartant sur les côtés.

Inspirez profondément et faites une rétention à poumons pleins tout en remontant le diaphragme. Expirez lentement. Restez dans la posture tant qu'elle est confortable. Pour revenir, remontez les coudes et relevez la tête, puis la poitrine. Lâchez les mains et retirez la brique. Allongez-vous sur le sol en *shavasana*. RelaxeZ-vous.

École de Yoga AGAMA - www.yotham.com
L'école Agama propose des formations d'enseignant de Yoga. La prochaine promotion est prévue pour octobre 2020.
contact : Yotham Baranes au 0622152883
Photos : Iris Chasles, enseignante de yoga • www.irisyoga.fr



①



③



④



⑧



⑥



⑦



⑤



⑨



⑩