



# Sâdhana 14 novembre 2021

## Vérification des connaissances

### Postures

1. Nommez les défis pour le dos dans *uttânâsana* et les façons d'y remédier (au moins 3 façons).

Les lombaires sont soumises à rude épreuve dans la descente et surtout dans la remontée. En cas de bas du dos fragile ou sujet aux lombalgies, il faut faire des adaptations. Notez cependant que montée et descente jambes tendues renforce agréablement la musculature. Donc si l'on peut pratiquer ainsi sans blesser, il faut se garder de faire des adaptations non nécessaires.

Adaptations : *genoux pilés, bras sur les côté ou remontée bras ballants en déroulant la colonne.*

2. Comment travaille *adhomukhashvanâsana* lorsque les pieds sont serrés (classique) par rapport aux pieds écartés ? (Quelles sont les différences dans les effets physiques ?)

Pieds serrés : cela travaille l'étirement de la chaîne arrière, en particulier du bas du dos et des mollets.

Pieds écartés (non classique) : cela travaille la courbure lombaire puisque l'on peut plus aisément cambrer le dos. Par contre l'étirement de la chaîne arrière dans son ensemble est moindre. Cela peut avoir l'air plus facile, mais cela travaille moins ; c'est une variante moins utile que l'autre pour travailler sa souplesse. En viniyoga, on peut écarter les pieds largeur du bassin si la morphologie le demande, mais jamais davantage. Dès que possible, on revient pieds serrés.

3. Quel est le concept dans *adhomukhashvanâsana* classique ?

Pieds parallèles, serrés. Genoux et bras tendus.

Hanches en demi-flexion ; épaules en extension.

Mains parallèles, à plat sur le sol. Bassin très haut. Menton rentré.

C'est un travail de tout l'étirement arrière du corps, où l'on cherche particulièrement un travail de souplesse des épaules et du dos. C'est une flexion avant, mais chez certaines personnes très souples, cela devient une flexion arrière où la tête touche le sol.

4. Quels sont les alignements dans *vîrabhadhrâsana* auxquels il faut être vigilant ?

Autrement dit, dans la prise de posture de *vîrabhadhrâsana*, qu'est-ce qui est important ? (Au moins 4 aspects.)

- alignement genou/talon (sans quoi l'articulation est mise en danger) ;
- Retour de la hanche de face côté jambes arrière ;
- Rétroversion du bassin pour protéger les lombaires (et engagement du périnée) ;
- Appuyer sur la tranche externe du pied arrière.



# Sâdhana 14 novembre 2021

## Vérification des connaissances

### 5. Quels sont les effets physiques de *tâdâsana* ?

Posture d'équilibre sur la pointe des pieds, talons serrés ou pieds proches, parallèles. Dos légèrement arqué; recherche de l'équilibre. *Tâdâsana* est un travail sur la statique qui sollicite les chevilles et le bas du corps en général. La voûte plantaire est arquée. (D'ailleurs, plus elle l'est naturellement, plus la personne peut monter haut en équilibre.) *Tâdâsana* muscle les mollets et favorise le retour veineux, surtout si l'on monte et descend rapidement.

*Tâdâsana* est recommandé :

- o pour les personnes âgées (travail de l'équilibre) ;
- o en cas de problèmes de la voûte plantaire, de 'pieds plats' ;
- o en cas d'œdème et de rétention d'eau. (On le travaille alors en dynamique assez rapide.)

### 6. A quoi fait-on attention dans *cakravakâsana* dos creux et dos rond ?

Travail d'harmonisation des lordoses et des cyphoses. Les bras ne doivent pas être bloqués : ce n'est pas intéressant pour le travail.

- o Dos creux : coudes pliés pour creuser le haut du dos qui se voûte. Les lombaires étant naturellement crues, il ne faut pas insister là-dessus. Il faut plier les coudes impérativement ; sinon on ne pas pas creuser entre les omoplates.

N.B. Avec les coudes au sol, on travaille davantage sur le creux du dos.

- o Avec le dos bombé, il est utile de reculer le bassin pour augmenter l'arrondi du bas du dos. C'est en effet le bas du dos que l'on cherche à étirer ; le haut étant naturellement plus prompt à s'arrondir.

## Méthodologie

### 7. Comment définit-on la préparation ?

Elle est plus **facile**, plus **douce** que l'objectif ;

Elle est **échauffante** et donc **dynamique** ;

Elle est **similaire** à ce qui va suivre.

Exemples :

- Des rétentions courtes si l'objectif est d'amener des rétentions longues ;
- Pour préparer un rythme de 1.4.1.0, on peut faire 1.1/2.1.0, puis 1.1.1.0 etc.
- Demi-lotus et *dandâsana* préparent le lotus (*padmâsana*) etc.

### 8. Quelles sont les caractéristiques de la compensation ?

Elle est plus **facile** que l'objectif ;

Elle a un effet **déliant** et se pratique en **dynamique** ;

Elle **n'est pas l'opposé** de l'objectif ;

Elle a un effet **harmonisant**.

*Attention, le repos n'est pas une compensation, les étirements ou les bâillements non plus !*

Exemples :



# Sâdhana 14 novembre 2021

## Vérification des connaissances

- Pour compenser un *prânâyâma*, on fait quelques respirations sans rythme ni rétention et quelques unes avec un expir plus long que l'inspir.
- Après un cobra (*bhujangâsana*) en statique, on a le besoin de ramener le corps en flexion avant avec de la fluidité, par exemple grâce à *apânasana* ou *UPP*. On étire le dos qui a été contracté précédemment.

### 9. Quelles sont les caractéristiques d'une posture-but ?

Une séance est composée d'un ou de plusieurs buts posturaux, c'est-à-dire des pics d'intensité autour desquels elle s'organise. Il se trouvera par définition au milieu de la séance, puisqu'un but postural nécessite préparation puis compensation.

Le but est la première notion dans l'élaboration d'un cours, la première chose à déterminer avant de rédiger une séance.

Une posture-but est le plus souvent statique ou alors semi-statique.

*Si on néglige la notion de but, on ne comble pas ses besoins, quels qu'ils soient : tonifier, assouplir, renforcer, équilibrer, défatiguer etc. Choisir un but oblige à découvrir ses besoins. L'avantage du but, c'est également de permettre de se situer quant à ses capacités. Si on pratique sans but, alors on est moins au clair quant à soi, on découvre moins de choses sur soi.*

### 10. Quelle est la relation entre préparation et compensation ?

La relation entre préparation et compensation est proportionnelle : plus on prépare, moins on compense, moins on prépare, plus on compense.

### 11. Définissez les modes statique et dynamique

Définition du mode dynamique :

Pratique de l'exercice en mouvement. Ce mode développe l'agilité, la fluidité. Échauffe. Idéal pour apprendre à respirer, pour placer le souffle

Définition du mode statique :

Travail où le corps est immobile et où il y a approfondissement. Il n'est pas plus difficile nécessairement, mais plus profond. Il y a des exercices que l'on ne pratique qu'en statique.

*Le statique approfondit ce que le dynamique a échauffé.*

Avec le temps, la pratique inclut de plus en plus de semi-dynamique et de semi-statique, voire de statique. En revanche, la pratique du statique trop tôt est contre-productive (pas assez de proprioception = risque de se blesser, souffle qui risque d'être haché, agitation mentale, impatience...)

+ 8 R x 1	statique
+ 3 R x 2	semi-statique
+ 2 R x 6	semi-dynamique
___ x 12	dynamique



# Sâdhana 14 novembre 2021

## Vérification des connaissances

Mots sanskrits (traduire par un mot)

- |               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 1. ardha      | demi                     |
| 2. supta      | couché                   |
| 3. utthita    | debout                   |
| 4. parivritti | torsion                  |
| 5. parshva    | de côté, latéral         |
| 6. adho       | en bas                   |
| 7. ūrdhva     | vers le haut             |
| 8. prasrita   | étendu, étiré            |
| 9. pâda       | ped                      |
| 10. shvana    | chien                    |
| 11. nâdī      | canal d'énergie          |
| 12. shauca    | pureté                   |
| 13. cakravak  | oie rougeaude            |
| 14. TAN-      | racine signifiant étirer |