

LA CRÉATION DE SÉANCES

LES EXTENTIONS VERS L'ARRIÈRE

Centration et échauffement

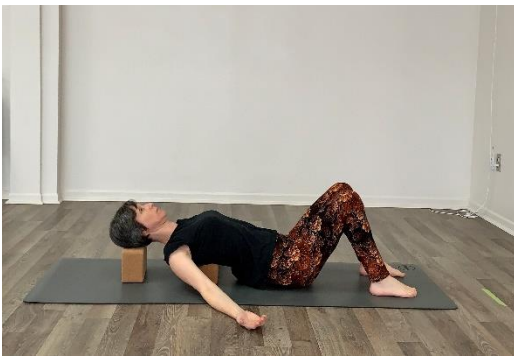
Les postures de centration à privilégier sont celles qui placent les fémurs en rotation interne. En voici quelques exemples :



Virasana



Setu Bandha version douce supportée avec couvertures



Bishmasana



Savasana incliné jambes allongées en rotation interne

Pour préparer le corps aux extension arrière, il faut échauffer :

- le cou
- les lombaires
- les psoas
- les quadriceps
- ouvrir la poitrine et les épaules (par les torsions)
- ouvrir la colonne thoracique
- ouvrir le sacrum avant les extensions arrières.

L'échauffement doit se faire en douceur et en mouvement pour bien préparer et lubrifier les articulations des hanches, de la colonne vertébrale et de la ceinture scapulaire. Bougez les articulations dans plusieurs axes de mouvement (flexion, extension, rotation, abduction et adduction). En voici quelques exemples :

Pour les hanches :



Pawanmuktasana jambes pliées ou allongées. Option : mouvements en dynamique des fémurs en rotation interne et externe. La photo 2 présente une jambe en flexion et une autre en extension permettant de varier les mouvements.



Setu bandha supporté 2 jambes allongées. Option : varier la hauteur du support sous le sacrum si le bas du dos est inconfortable.



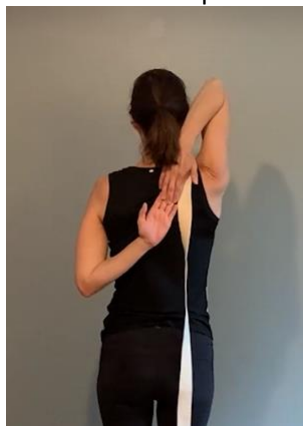
Setu bandha supporté jambes allongées avec une jambe fléchie. A pratiquer en dynamique ou en statique.

Autres possibilités :

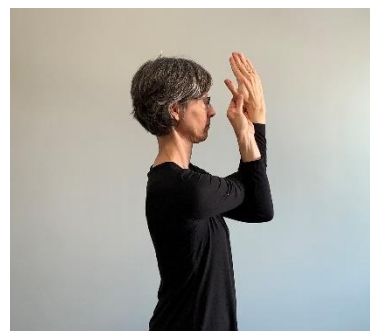
Les mouvements des hanches peuvent se pratiquer aussi à 4 pattes, en posture assise ou en Tadasana.

Pour la ceinture scapulaire

Débutez avec des postures qui favorisent les mouvements dynamiques de rotation interne et externe des humérus pour lubrifier l'articulation de l'épaule.



Haut du corps de Gomukhasana avec ou sans sangle.



Haut du corps de Garudasana et ses variations

Favorisez ensuite le placement des bras qui mettent l'accent sur la rotation externe des humérus et l'ouverture de la poitrine :



Bras de Urdhva Hastasana



Bras en cactus : idéal de positionner les bras à 90 degrés

Les bras positionnés vers l'arrière avec les doigts croisés sont aussi une bonne option. Ici, les omoplates peuvent se rapprocher l'une de l'autre pour favoriser l'étirement et l'ouverture du devant du corps.



Anjayanāsana genoux au sol pour préparer les hanches et placements des bras pour ouvrir le haut du corps.



Variation des positions : par exemple assis sur la chaise

Pour les hanches, la colonne vertébrale et la ceinture scapulaire :

Incorporez des torsions douces et en mouvement. Voici 2 exemples :



Jathara Parivartanasana



Parsva Virasana

Intensité :

La phase d'intensité comporte des postures qui :

- Placent les fémurs en rotation interne
- Placent les humérus en rotation externe
- Ouvrent la poitrine et la ceinture scapulaire

On peut progressivement incorporer des postures en statique et plus exigeantes. On ne pratique pas la postures Baddha Konasana ou Supta Badha Konasana, puisque chez les débutants, les jambes se positionnent habituellement en rotation externe. Pour maintenir l'ouverture, on évite également les flexions avant. Voici des postures pouvant être incluses dans la phase d'intensité.



Ado Mukha Svanasana



Utthita Chaturanga Dandasana



La poussée au mur. Option : placer les mains au mur pour que les poignets, les coudes, les épaules et les hanches soient à la même hauteur.



Anjayanāsana en version plus exigeante en force et en endurance.

Les postures debout à privilégier sont : Utkatasana, Virabhadrasana I et III. On ne privilégie pas le Virabhadrasana II car il demande une rotation externe des jambes ni les postures Uttanasana, Parsvottanasana et Utthita Hasta Padangustasana I puisque ce sont des flexions avant.



Utkatasana



Virabhadrasana I



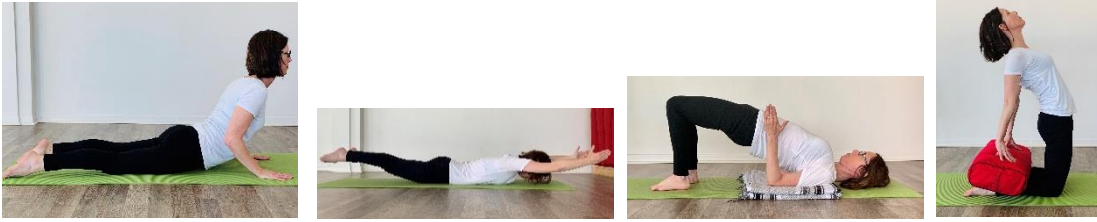
Virabhadrasana III

Pratiquer des postures debout demandent d'activer les quadriceps ce qui permet de les fatiguer afin qu'ils ne s'engagent pas trop lors des extensions arrière.

Puisque la pratique des extensions demande une rotation interne des jambes, il est préférable de ne pas contracter les grands fessiers pour les pratiquants peu expérimentés puisqu'ils entraînent une rotation externe des fémurs, une action qui est à éviter. Ce sont les muscles fessiers profonds et les moyens fessiers qui doivent être contractés pour garder la rotation interne des fémurs.

La Salutation au soleil n'est pas recommandée puisqu'elle est exigeante pour les muscles et les articulations du corps. Il est préférable de garder ses forces pour les extensions arrière puisque, de par leur nature, ce sont des postures qui demandent en plus de la souplesse, de la force et de l'endurance.

Progressivement, les postures choisies ont un degré d'intensité et de flexibilité plus élevé. Un exemple de séquence progressive serait : Bhujangasana, Salabhasana, Setu Bandha actif et Ustrasana.



Lorsque la pratique d'extension arrière est **exigeante** (niveau intermédiaire), il faut pratiquer une **inversion** de 5 à 10 respirations avant la posture d'extension la plus difficile. L'inversion permet de préparer les reins.

Ado Mukha Vrksasana et ses variations sont le plus souvent pratiqués. Chez les élèves intermédiaires, Sirsasana (posture sur la tête) peut aussi être pratiquée.



Ado Mukha Vrksasana et ses variations.

PROTÉGER LES LOMBAIRES

Afin de protéger les lombaires, pensez toujours à les allonger la colonne vertébrale en positionnant le bassin en **rétroversion**. Pour aller plus loin dans la posture, la tendance est d'amener le bassin antéversion ce qui a pour effet de comprimer les vertèbres lombaires.

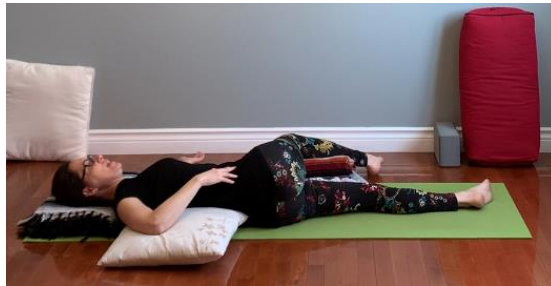
Contre-posture :

Il faut d'abord pratiquer une **rotation** pour replacer l'articulation sacro iliaque.

Par exemple, pour les élèves débutants :



Jathara Parivartanasana



Supta Padangustasana III

Puis, une **flexion avant symétrique supportée** complète la phase de contre-posture. Par exemple :



Sukhasana en flexion



Balasana supporté assis

Récupération :

Il est important d'accorder du temps à la phase de récupération pour détendre le système nerveux surtout en fin de journée ou en soirée. La pratique des extensions arrière amènent de l'énergie et stimule le système nerveux sympathique. Il faut rétablir l'équilibre en stimulant le système nerveux parasympathique avec des postures de récupération. La respiration abdominale est favorisée pour aider à détendre le corps et le mental.