

# Extension Lombo-sacrée sur une brique

## Préparation à Setu Bandha Sarvangasana (SBS) ou Petit Pont : phase 1

Dominique Martin

Notre quotidien enroule, met le corps en flexion généralisée. C'est ce qui caractérise le vieillissement physique. Dans un projet de correction, d'ouverture, d'épanouissement corporel, dérouler, libérer les hanches, le bassin, le bas du dos sont une priorité absolue. C'est ce que nous avons entrepris avec les postures du cobra, de la sauterelle et de l'extension de hanche. Ceci précède le « travail » du haut du corps.

Pour prétendre réduire la courbure dorsale, ouvrir le thorax, étirer et redresser la nuque, placer les épaules, alléger la tête, tout ce qui est au-dessous du diaphragme doit être confortable dans l'extension.

Ici dans cette posture d'extension lombo-sacrée, nous allons affiner ce travail d'étirement profond sur les cavités abdomino-pelviennes, grâce à la fixité des pieds, pour agir sur la continuité des tissus, particulièrement des couches fasciales des membres inférieurs avec les organes sous-diaphragmatiques. C'est un des asanas les plus efficaces pour soulager les articulations sacro-iliaques, dynamiser la circulation sacrée intra-osseuse et pelvienne.

Oui, en pratiquant des postures on pense principalement à l'aspect musculo-squelettique. On oublie de prendre en considération les influences sur les organes qu'ils soient pelviens, abdominaux, intra-thoraciques, de la loge viscérale du cou ou de la boîte crânienne.

Globalement le travail vers l'avant, vers la flexion, comprime les organes, les resserre.

Le travail vers l'arrière libère les « articulations viscérales », favorise l'expansion, la dilatation, l'élargissement des loges, le dégagement des organes. C'est particulièrement valable pour les reins, l'appareil digestif, les voies circulatoires et nerveuses, la pompe cardiaque, le parenchyme pulmonaire et les organes des sens.

Il s'agit de considérations à ne jamais perdre de vue pour les bienfaits que cela apporte à la physiologie dans son ensemble.

Atteindre SBS, dans la plupart des cas est un long, voire très long apprentissage. Il y a des étapes à franchir. Une préparation minutieuse est nécessaire. Nous aborderons SBS en deux phases. La première, ici, en privilégiant l'extension lombo-sacrée sur une brique et la phase 2 ultérieurement après avoir travaillé la colonne dorsale et les épaules.

Pour accéder sereinement à cette posture, il faut au préalable avoir acquis :

- Un étirement myo-fascial antérieur des chevilles et des cuisses,
- une élasticité capsulo-ligamentaire des coxo-fémorales,
- une bonne extension lombo-sacrée,
- un psoas épuré.

Rien ne sert de vouloir pratiquer une pose non appropriée à ses moyens du moment.

Donc, avant d'entreprendre cette posture, commencez par :

- extension des orteils et de la cheville (15),
- extension des orteils et des chevilles (16),
- rotation interne des hanches, sujet assis (85),
- extension de la hanche stade 3, 4 et 5 (90, 91, 92),
- extension lombaire avec étirement fascial antérieur, *supta Virasana* (129)
- *bhujangasana* I, (voir Infosyoga n°114),
- *salabhasana*, (voir Infosyoga n°115)

Cette préparation va délier, relâcher niveau par niveau les tissus impliqués en chaînes.

Maintenant vous pouvez accéder à SBS, phase 1. Mais, là encore, vous allez constater qu'il y a un protocole à respecter pour solliciter les structures progressivement et ne pas faire n'importe quoi.

Cette méthodologie s'applique à la majorité des postures qui impliquent de nombreux étages ou la globalité corporelle. Lorsque vous faites une posture complexe notamment les postures debout, il y a une multitude de corrections à apporter dans un ordre croissant. Si les structures de certains niveaux ne le permettent pas, d'autres niveaux vont compenser. Là, vous commencez à vous faire mal. Vous pouvez créer insidieusement de la laxité à certains niveaux donc de l'instabilité qui sera préjudiciable et cause d'effets secondaires.

Le corps ne raisonne pas, il tente d'appliquer ce que vous lui demandez sans se préoccuper de qui fait quoi.

### Accomplissement de la posture

Munissez-vous d'une sangle, de deux briques, un tapis et deux ou trois couvertures.

#### Étape 1

Sangle serrée au 1/3 supérieur des cuisses, malléoles internes jointes.

Partez genoux pliés. Placez la brique horizontalement sur le grand côté et dans l'axe longitudinal des épineuses sacrales, juste au-dessus du sillon fessier. Cette précision a son importance pour la diffusion de la pression, le sacrum

étant un os spongieux très vascularisé.

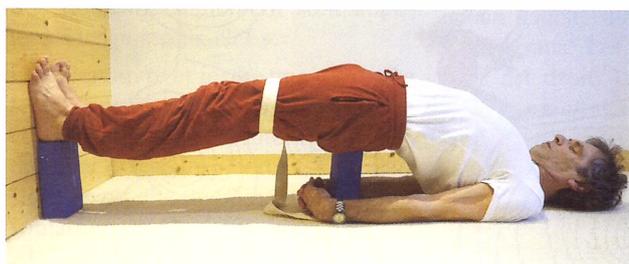
Ensuite allongez les membres inférieurs de telle façon que vous puissiez repousser le mur avec les talons et les plantes des pieds, (photo et 128 page 315 du livre).

Doigts croisés derrière la brique, tractez sur les bras pour serrer les omoplates et projetez la partie supérieure du thorax vers le menton.



À présent, durant quelques inspirations, dilatez bien le thorax puis pendant l'expiration aspirez l'abdomen et le dessus des cuisses vers le diaphragme sans relâcher la poussée des pieds au mur.

### Étape 2

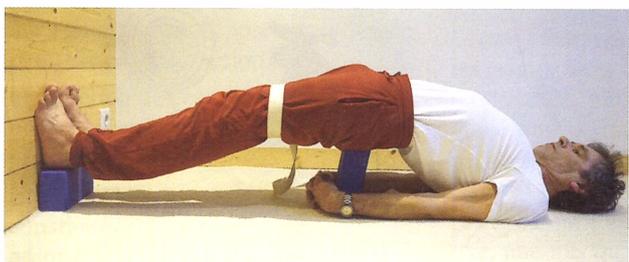


Maintenant, vous allez placer les deux briques, chacune verticalement sur le grand côté. Une sous la crête sacrée, l'autre contre le mur pour recevoir les talons joints, (photo).

Bras bien parallèles, resserrez les omoplates, projetez le sternum vers le menton et élargissez l'orifice thoracique inférieur à chaque inspiration.

Attachez-vous à bien distinguer les contractions que vous sollicitez pour garder un parfait alignement des deux membres inférieurs de la détente que vous recherchez dans la cavité pelvienne et l'espace abdominal inférieur.

### Étape 3



Si la pression est trop forte sur le sacrum. Pour soulager la zone d'appui, pliez les genoux, levez et posez deux ou trois fois de suite le bassin.

Ensuite, positionnez la brique côté mur horizontalement sur le grand côté et reprenez la posture.

Vous allez ressentir une accentuation de l'étirement de la partie abdomino-pelvienne profonde, accompagnez-la mentalement (photo).

### Étape 4



Vous repliez les genoux pour supprimer la brique sous les pieds. Rapprochez-vous légèrement du mur et ajustez à nouveau la brique sous le sacrum.



Allongez les deux membres inférieurs jusqu'à prendre un contact avec la plante des pieds, talons au mur et au sol (ce lien unissant les premiers orteils renforce le contact des deux membres inférieurs).

Quand vous aurez un peu d'expérience, vous tâcherez de supprimer la sangle.

### Étape 5

Vous vous éloignez du mur pour refaire cette pose avec les pieds étendus, le plus possible en contact avec le sol.

### Étape 6



Photos : Atelier de Yoga SB Gasteineau

Enveloppez 2 ou 3 couvertures dans un tapis antidérapant. Placez votre dos sur les couvertures, vos épaules en bordure d'un grand côté, repliez les deux genoux, saisissez vos chevilles avec les mains, élevez le bassin aussi haut que possible tout en rapprochant le thorax de la tête et en éloignant les genoux devant vous. Maintenez la pose durant quelques respirations, (photo : cette posture sans les couvertures est valable uniquement pour les enseignants expérimentés).

Au sortir de la posture, si vous ressentez un petit pincement au bas du dos, vous pouvez avec beaucoup de douceur faire une contre-posture. Assis sur les talons, genoux écartés, venez poser le front sur une pile de coussins ou sur une brique le grand côté vertical.

**DOMINIQUE MARTIN** est l'auteur du « Guide de la pratique posturale ostéo-articulaire et musculaire ». [dcmartin.lr@gmail.com](mailto:dcmartin.lr@gmail.com)

Photos : Atelier de Yoga SB Gasteineau 3 rue de Saint Brévin, 44100 Nantes. <http://atelieryoga.net/>