

Virasana et Supta Virasana

La posture Supta Virasana est éminemment importante dans la préparation à tous les mouvements d'extension vertébrale à plus forte raison pour Urdhva Dhanurasana. Elle est, elle-même, précédée d'une pratique de Virasana afin de diminuer voire supprimer les résistances dues à un défaut de visco-élasticité très fréquent des plans aponévrotiques des faces antérieures des cuisses.

Préliminaire

Débuter par des exercices en décubitus dorsal de flexion de chaque genou avec rotation interne jusqu'à comprimer complètement l'arrière de la jambe sur l'arrière de la cuisse. N'oubliez pas de dégager le mollet à l'extérieur avant d'insister sur la flexion par une prise au-dessus de la cheville. Cherchez à glisser le talon juste en dehors du grand trochanter (voir photo ci-dessous).



Pour les genoux particulièrement raides, vous pouvez vous aider d'une petite serviette roulée que vous glissez dans le creux poplité.

Cet exercice réussi, installez vous en Virasana.

VIRASANA

Genoux au sol, écartés de la largeur des hanches (une sangle peut être utile pour maintenir cet écart pendant la posture). Les deux jambes et les pieds sont parallèles. Avant de vous asseoir entre vos pieds, contrôlez que vous êtes bien en antéversion du bassin, la colonne vertébrale parfaitement redressée. Puis à partir de l'appui des deux tubérosités antérieures des tibias cherchez à écarter les deux genoux sans provoquer de déplacement. Cette simple action va insister sur la rotation interne, favoriser votre dégagement des mollets à l'extérieur et la flexion maximale des genoux.

Vous pouvez à présent vous pencher très légèrement en avant en accentuant la pliure des hanche, reculez vos ischions et posez les, loin en arrière sur un ou deux coussins. Dans la phase d'apprentissage de la posture, l'utilisation des coussins est indispensable.

A cette étape, vérifier l'alignement des pieds et de tous les orteils. Relevez alternativement vos genoux pour étirer le coup de pied et les aponévroses de l'avant des jambes. Maintenant, vous pouvez retirer le ou les coussins si vous conservez une antéversion du bassin avec la lordose lombaire en position physiologique. La posture Virasana est réalisée lorsque vous avez supprimé les accessoires et que toutes les articulations des membres inférieurs sont indolores et n'empêchent pas la méditation (voir photo ci-dessous).



Pour bien sentir votre ancrage dans la posture n'hésitez pas à joindre vos mains et à tendre les membres supérieurs au-dessus de la tête en accompagnant votre inspiration d'une large dilatation du thorax tout en insistant sur la perception de vos appuis au sol.

SUPTA VIRASANA

A présent vous pouvez préparer Supta virasana par des flexions unilatérales répétées alternativement d'un genou hanche étendue (il s'agit des postures 21 en décubitus ventral et 23 à genoux dos au mur décrites dans le livre : Comment entretenir et protéger son patrimoine physique).

Pourquoi ?

Ces deux postures vont vous permettre de sentir, contrôler l'effet de l'intense étirement des plans myo-aponévrotiques qui relient les cuisses au bassin et vertèbres lombaires.

Dans ces positions vous pouvez doser cette mise en tension à hauteur des plis des aines, dans la cavité pelvienne et abdominale inférieure. Vous pouvez gérer le degré d'intensité de l'étirement, ce qui sera beaucoup plus difficile en supta virasana.

C'est une phase non négligeable puisque nous n'avons pas tous les mêmes qualités tissulaires et aptitudes.

Application de Supta Virasana

Temps 1

Partant de Virasana, placez derrière vous un polochon ou des coussins.

Redressez le buste, allongez la ligne médiane antérieure du tronc (pubis-nombriil-sternum-menton), inclinez doucement le tronc en arrière, poussez le coccyx en haut entre les cuisses puis posez vos avant-bras au sol et le dos sur le support.

Cette pose intermédiaire sur le polochon ou les coussins a l'avantage de vous faciliter l'accommodation aux tensions à hauteur de l'étage lombo-pelvien qui seront beaucoup plus intenses dans la posture finale (voir photo ci-dessous).



Temps 2

Sortez de la pose du temps 1, n'hésitez pas à passer en Adho Muka Savasana pour soulager la compression vasculaire de l'arrière des membres inférieurs avant de reprendre l'allongement et l'étirement du tronc en arrière mais cette fois sur le sol (voir photo ci-dessous).



Evitez autant que possible le décollement des genoux et des tibias du sol. Si nécessaire, posez un sac de sable de 5 à 10 kg sur les cuisses.

En cas de fort pincement au bas du dos, accentuez la poussée du coccyx vers le ciel tout en allongeant la colonne vertébrale. Si vous ne pouvez pas vous soulager, contentez-vous de pratiquer la pose intermédiaire et reportez cette position à une date ultérieure quand vous serez bien entraîné.

Si tout va bien, n'hésitez pas à élargir l'orifice thoracique inférieur par l'étirement des membres supérieurs au-dessus de la tête et l'élévation inspiratoire du thorax en aspirant l'abdomen.

Résultats

Sur un plan musculaire et membraneux, la fixation au sol des genoux en flexion maximale va servir de point fixe à la posture et l'allongement du tronc entrainer un étirement intense donc une régénération des quadriceps, des psoas iliaques, muscles fondamentaux de la locomotion.

Cette action va s'accompagner d'effets puissants :

- Sur la zone rétro-péritonéale vasculaire et nerveuse (drainage bassin et membres inférieurs)
- de stimulation de la vascularisation et de l'innervation des viscères pelviens des trois loges, vésicale, génitale et rectale
- sur les fonctions d'évacuation des émonctoires par mobilisation des organes et du diaphragme pelvien.

Enfin, cette posture est très profitable au redressement dorso-lombaire en station debout, ce n'est pas rien.

Dominique Martin ©

Auteur du « Guide de la pratique posturale ostéo- articulaire et musculaire »

dcmartin.lr@gmail.com