

Ardha Uttanasana

La flexion de hanches debout

Pauline Von Kunssberg

accompagnée de ses enseignants Serge Gastineau et Catherine Bellières

Le travail préparatoire vers la posture de Ardha Uttanasana proposé ici vise à éviter certains écueils. Éviter les risques d'une pratique approximative ou hâtive pouvant déboucher sur l'installation de lésions plus ou moins graves ou durables. Car oui, il est possible de se faire mal en faisant du yoga. D'où la nécessité d'une approche alimentée par la connaissance. Une connaissance de soi avant tout, enseignée par l'attention portée au ressenti et à ses évolutions dans une pratique précise, répétée, régulière. Les exigences seront celles :

- d'une attention sans cesse renouvelée portée au ressenti d'abord ;
 - d'une observation globale du corps ensuite.
- Pour nous guider dans les exercices vers la posture complète.

1. Commençons par nous concentrer sur le ressenti.

Il s'agit avant tout d'effectuer les mouvements dans le respect des principes biomécaniques de base de notre corps : le mouvement primordial induit dans Ardha Uttanasana est la flexion de l'articulation coxo-fémorale. Nous solliciterons donc au premier chef le quadriceps, dont les ischio-jambiers sont antagonistes, et qui est le principal fléchisseur de hanche avec l'ilio-psoas.



Travail d'étirement des ischio-jambiers contre un mur : je réalise ici que le mouvement de flexion consiste en une rotation des têtes de fémur dans les cotyles.

Ce n'est pas mon dos qui me baisse...

Le principe biomécanique en jeu est la congruence de l'articulation. En anatomie, la congruence désigne une surface articulaire constituée d'un emboîtement parfait des deux parties interagissant : la hanche vient coiffer les fémurs et mon dos reste tranquille.

Si nous mentionnons la neutralité du dos, c'est en vertu d'un second principe, celui du respect des courbes physiologiques de la colonne vertébrale. Il nous faut, à nous Occidentaux, retrouver l'intégrité de ces courbes, partant de la cambrure lombaire basse et entraînant de légères cyphose dorsale et lordose cervicale, qui toutes deux correspondent à un juste alignement. En effet, le dos est droit, mais non vertical. Restaurer ces courbes passe par l'antéversion du bassin qui déverse le pubis entre les jambes et place sur l'aplomb.



Travail de maintien des courbures de la colonne vertébrale : je réalise ici que dès que je perds la cambrure basse (et que je passe en flexion lombaire contrainte), je perds l'alignement des dorsales, ce qui provoque une hyper lordose cervicale.

Ceci est le signe de mauvaises compensations dans le dos qui révèlent que j'ai voulu aller trop loin dans l'exercice...

Il est possible de mesurer ses propres possibilités d'amplitude en abordant la flexion avec un bâton comme sur ces images :



Garder à l'esprit que chaque jour est différent, et surtout que la récurrence des exercices permettra d'augmenter ses possibilités de manière significative...

2. Au fur et à mesure de la progression dans les exercices préparatoires, il conviendra d'introduire un travail de conscience. Prendre conscience que ce travail de flexion de hanche engage le corps dans son ensemble. Faire agir la rencontre des poussées pour respecter les principes biomécaniques et physiologiques :

- Pour entrer dans une flexion de hanche, musculairement, ce sont mes genoux qui se rapprochent de la poitrine et non l'inverse. Si j'étais allongé, je serais en train de soulever mes jambes du tapis.
- Ce sont mes jambes qui poussent mon bassin en arrière. Ainsi, l'antéversion du bassin conservée peut-elle garantir le maintien naturel de mon dos.

Une fois que les interactions qui sont engagées sont perçues, je peux observer les différents placements qui en découlent.



Deux exercices complémentaires avec le bâton permettant, pour le premier, le bon placement des omoplates en sonnette interne autour de la colonne ; et pour le second, le placement de la ceinture scapulaire et l'ouverture de l'orifice thoracique supérieur pour un passage aisé du souffle.

La respiration se constitue comme le signe du placement juste...

Notons combien il est indispensable d'engager tout le corps dans la pratique, jusqu'à la tête qui se placera naturellement après la cage thoracique et les épaules. Laisser passer le mouvement : ne pas bloquer ses articulations, forcer inconsidérément sur les muscles qui vont alors résister, ou ignorer les chaînes musculaires... c'est à ces seules conditions que le souffle peut trouver son chemin dans le corps, lequel devient alors support de méditation.



Ardha Uttanasana incorrecte



Ardha Uttanasana correcte

3. Attention au ressenti, observation des principes majeurs des fonctions motrices du corps, mise en œuvre du mouvement par le jeu des poussées, laisser passer le mouvement... tous ces enseignements permettent de progresser dans la pratique posturale. L'objectif étant d'arriver à la posture juste. Juste placement, qui résultera de la juste dose d'énergie engagée pour tenir la posture.

Obtenir cet équilibre des poussées revient dans la durée à s'en remettre à la gravité. S'installer en lenteur dans la posture et laisser la pesanteur agir pour que les tissus (muscles, ligaments, tendons et fascias) corrigent leur agencement autour de la structure osseuse. Petit à petit, millimètre par millimètre. Le yoga est l'art de la transformation, une transformation en profondeur, qui sera d'autant plus effective qu'elle sera appliquée en douceur.

Ce travail de transformation est nécessaire à la préservation de notre santé corporelle, menacée par nos modes de vie contemporains. Seul un corps préservé pourra se faire le sanctuaire d'un esprit tranquille et de pensées apaisées... À méditer!

Quand nous pratiquons le yoga, ne nous fixons finalement pas sur l'image que l'on se fait de la posture. Mais évaluons plutôt graduellement ses effets, et la progression de pratiquant qu'elle engendre, en toute conscience et en toute humilité.

L'AUTEURE

Pauline Von Kunssberg, enseignante de Yoga à Saint-Malo : « Mon premier parcours a été universitaire avec un cursus axé sur plusieurs mémoires de recherches, principalement dans le domaine culturel. Je me suis ensuite consacrée aux arts visuels (illustration, graphisme, vidéo et installations) en France et en Allemagne. C'est à Berlin que j'ai eu mon premier contact avec le yoga. Élèves ou professeurs, c'est au fil de ces rencontres et de leurs retours d'expérience que j'ai décidé de pratiquer moi-même d'abord, et de suivre des formations d'enseignement ensuite.»
pauline.vonkunssberg@gmail.com

Serge Gastineau et Catherine Bellières, Yoga pour enseignants et pratiquants avancés :

www.cathetsergeyoga.com