

SUPTA PADANGUSTHASANA Postures 24, 25, 27, 109 et 110.

Supta padangusthasana est la posture, à faire en priorité, pour gagner en liberté de confort debout et de locomotion. Il s'agit également d'une étape préliminaire, incontournable aux postures de flexion comme *Uttanasana* et *Paschimottanasana*.

Effets de la pratique

- 1) La pratique améliore sur le plan articulaire, la flexion de la cheville, l'extension du genou, la flexion et l'abduction de la hanche.
- 2) nourrit la viscoélasticité du tissu myofascial postérieur et interne du membre inférieur qui concerne principalement les muscles; triceps sural (mollet), ischio-jambiers et adducteurs.
- 3) intensifie l'irrigation vasculaire et lymphatique du membre inférieur. N'oublions pas la "pompe veineuse" de Lejars.
- 4) développe la sensorité-motricité qui régule le fonctionnement du système musculaire. L'enrichissement des perceptions extéroceptives, proprioceptives contribuent à une gestuelle fluide, protectrice, économe et bien plus encore, à l'enracinement, l'assise de nos appuis. C'est une source de grande stabilité, tant sur un plan mental que physique.

Entreprendre régulièrement cette posture est un moyen de soulager les muscles antigravitationnels, de s'ajuster dans l'espace et de mettre de la conscience dans nos mouvements par la fermeté de nos appuis au sol.

En levant nos limitations dans les membres inférieurs, nous retrouvons une dynamique de vie, nous donnons de l'espace et de la liberté à la marche.

Etendre son (ses) genou (x) contribue aussi à trouver une juste dimension à son égo favorable aux bonnes relations humaines.

Réalisation de l'extension du genou

Matériel nécessaire: 2 coussins rectangulaires de 300 x 200 x 40 mm (aggloméré de mousse) 2 sangles une de 2,70m, une de 1,70m.

Placez-vous sur le dos, un coussin au creux lombaire. (Attention, le sacrum repose sur le sol et non pas sur le coussin). Les 2 voûtes plantaires sont en contact avec le mur comme si vous étiez en station debout.

Le deuxième coussin sous la tête.

Passez votre petite sangle, juste en avant du calcanéum à hauteur du couple cuboïde-scaphoïde. Pour tenir la voûte, croisez les 2 liens.

Au cours de l'élévation lente du membre inférieur, contrôlez le comportement du bassin, le sacrum reste bien au sol.

Progressivement, l'étirement des ischio-jambiers va devenir désagréable voire douloureux et le genou risque de se plier pour permettre la progression dans la flexion de la hanche.

Revenez légèrement en arrière jusqu'au moment où la flexion de la hanche est favorable à l'extension du genou et à la limite de la tension supportable en l'instant (Photo 1).

Adaptez votre prise de sangle pour soulager au mieux les membres supérieurs. Examinez votre position au sol. Etes-vous suffisamment relaxé ? Le bassin est-il bien en antéversion ?

Vous entrez réellement dans la phase de posture

Par petites touches, vous allez essayer de gagner sur le degré de flexion de hanche et d'extension du genou. Deux procédés sont applicables pour progresser:

1) Vous contractez les muscles du membre inférieur au sol dans un effort statique en repoussant la plinthe pendant quelques secondes. Durant cette phase, cherchez à relâcher au maximum l'arrière du membre inférieur en suspension pour dissiper l'état d'excitabilité neuromusculaire local. Ce contrôle central tempère le réflexe médullaire lié à l'étirement.

2) L'autre façon consiste à contracter fortement quelques secondes, le quadriceps et les muscles antérieurs de la jambe en suspension tout en relâchant les deux extrémités de la sangle. Puis reprenez le contrôle avec la sangle.

Cette méthode d'alternance, contraction-relâchement des muscles agonistes et antagonistes (inhibition réciproque) s'avère très efficace.

Après plusieurs minutes d'application, lorsque vous ramenez votre membre inférieur tendu au sol, vous constatez une agréable sensation d'allongement. Puis faites le même exercice de l'autre côté.

A ce stade, nous pouvons faire un constat

Nous avons dit au départ qu'il fallait absolument contrôler l'immobilité du bassin donc le contact du sacrum au sol. Ceci n'est pas évident, il est très difficile d'empêcher un mouvement de rétroversion du bassin lors de l'élévation du membre inférieur.

En élevant le pied, c'est l'insertion des ischio-jambiers au niveau du genou qui tracte l'insertion sur l'iliaque et cette accroche renverse facilement le bassin en arrière.

Pour preuve: (Photo 2)

Placez un membre inférieur en ½ virasana et allongez-vous face au mur. Reprenez l'élévation du membre inférieur avec la sangle. Comme vous pouvez le constater, l'élévation devient très limitée par le blocage du bassin en antéversion.

De ce fait, cette modalité de pratique exigeante est judicieuse par sa rigueur et son efficacité.

Une deuxième modalité est applicable pour être plus précis dans l'exécution de la posture. (Photo 3).

Placez la sangle longue à la racine de la cuisse et à la voûte plantaire opposée. Faites que la boucle de la sangle soit juste en dehors de la hanche et le lien à portée de votre main. Elevez le membre inférieur jusqu'en position prétensionnelle avec la petite sangle. Serrez la sangle longue pour empêcher le bassin de s'élever du côté de la hanche pliée. Ainsi, vous stabilisez mieux le bassin et votre travail d'étirement devient plus rigoureux.

Evolution

Vous n'en avez pas fini pour autant avec cette posture.

Selon votre âge, votre état de santé, votre souplesse naturelle, votre régularité de pratique, votre volonté, vous pourrez mettre des mois ou bien des années pour atteindre unilatéralement 90°. La progression est individuelle et chacun doit la faire à son rythme selon ses objectifs, ses capacités d'investissement.

On peut considérer que tenir un membre inférieur en parfaite extension à 90° de flexion de hanche puis les deux, sans effort est suffisant pour être confortable dans la majorité des gestes de la vie.

Par contre, si vous souhaitez pratiquer, *Uttanasana* ou *Paschimottanasana* sans altérer les disques lombaires inférieurs, il vous faudra aller un peu plus loin dans la pliure des hanches, genoux tendus.

Pratique au-delà de 90°

Passé 90°, (Photo 4) vous allez vous séparer de la sangle, saisir le gros orteil entre pouce, index et médium puis progresser dans la flexion de hanche en direction de l'abdomen tout en conservant l'extension du genou, ce qui est de plus en plus difficile.

La fermeté du contact du pied au mur aide à stabiliser le bassin, le sacrum restant bien au sol.

Réalisation de l'extension du genou avec abduction de la hanche

Matériel nécessaire : deux coussins rectangulaires et une sangle.

Vous êtes sur le dos, un coussin sous la tête. Les deux voûtes plantaires sont en contact avec le mur comme si vous étiez en station debout. Passez votre sangle juste en avant du calcaneum choisi, à hauteur du couple cuboïde-scaphoïde. Pour tenir la voûte, croisez les deux liens.

Elevez lentement le membre inférieur pour bien sentir l'étirement postérieur. Arrêtez-vous avant l'état prétensionnel des ischio-jambiers

Placez le 2ème coussin obliquement et précisément en arrière du grand trochanter. Sa présence va limiter la bascule du bassin lors de l'inclinaison latérale du membre inférieur et dégager la tête fémorale dans le plan antéro-externe.

Puis abaissez latéralement et doucement le membre inférieur juste au-dessus du sol, en le retenant avec la sangle. (Photo 5, ce modèle est un exemple d'une pratique en évolution; La flexion de hanche avec extension du genou a dépassé 90°. Il n'y a pas lieu de faire du forcing pour progresser).

Côté opposé, la fermeté de l'appui du pied au mur aide également à éviter la bascule du bassin, que vous surveillez avec la main à plat sur la crête iliaque.

La suite de la posture consiste à poursuivre l'élévation latérale du pied en conservant l'extension du genou. Dès que vous pouvez, saisissez le gros orteil avec pouce, index et médium puis poursuivez la montée latérale.

Mise en garde

Le principal danger d'une pratique excessive de Supta Padangustahasana tient au risque de trop solliciter le compartiment postérieur du genou débouchant sur un possible "genu recurvatum" ou hyperextension du genou.

Dans cette pratique, on cherche à obtenir un alignement fémoro-tibial sagittal de 180° puis à progresser dans la flexion ou l'abduction de la hanche. On ne recherche pas l'hyperextension du genou.

Certaines personnes présentent un genu recurvatum constitutionnel de 5° à 15°. Dans ces cas fréquents, il convient de surveiller l'alignement cuisse-jambe et d'assurer une contraction de maintien par les ischio-jambiers de cet alignement pendant la suite de la flexion de la hanche.

Le Yoga nous guide vers l'épanouissement corporel. Il n'a pas pour objectif de faire de nous des contorsionnistes.

Dominique Martin ©
Auteur du *Guide de la pratique
posturale ostéo-articulaire et
musculaire*



Dominique Martin organise une journée de Yoga:
Avec pour thème le Bassin.

Les postures en lien avec le bassin. Comment, les appréhender, les sécuriser, les ajuster, leurs effets, leurs limites, etc..

Le 23 septembre 2017 Paris 11ème

Contact : 05 46 67 15 20 ou d.c.martin@free.fr



Photo 1



Photo 2



Photo 3



Photo 4



Photo 5