

J'EN PINCE POUR *PASCHIMOTANASANA*

Tous les chemins mènent à Rome. Mais un chemin n'est pas l'autre. Un enseignant de yoga proposera une posture qui sera colorée de sa personnalité et de son école ou des yogis qui l'ont influencé. Trois formateurs d'enseignants vous proposent trois points de vue et une séance de yoga autour de paschimotanasana.

LA PINCE PAR THIERRY VAN BRABANT

Alignement, ouverture et avancer d'étape en étape



Thierry Van Brabant découvre le yoga en 1970. Le virus est inoculé. La magie du yoga est ressentie intuitivement : « Bon sang, c'est génial, chaque exercice a la possibilité de développer notre corps, de calmer notre mental et d'élever notre esprit ! ». Quel recentrage, quelle économie de temps et d'énergie dans un monde qui commençait déjà à se disperser et à se spécialiser de plus en plus. La soif d'apprendre combinée au goût des voyages le conduisent chez de nombreux enseignants de par le monde et bien entendu en Inde. Suit une licence en kinésithérapie. Tout était réuni pour appliquer la science du yoga et en faire son métier durant une trentaine d'années et encore actuellement. A partir de 1998 il prend en charge la formation d'enseignants de yoga et organise ou anime des voyages liés à la découverte des différentes écoles de yoga, particulièrement en Inde. Thierry Van Brabant est un des membres fondateurs de l'ABEPY.

I. Quelques pré-requis

La posture de la pince (*paschimottanasana*) est une posture classique du *hatha yoga*.

Avant de l'aborder, voici deux idées communes à toutes les postures et particulièrement d'actualité pour celle-ci.

1) *Asana* veut dire « assise ». *ASANA* est un terme générique et a pris la signification de « posture » : *SarvangASANA*, *PadmASANA*, *BhujangASANA*... C'est dire que dans toutes les postures, qu'elles soient debout, couchées, inversées, on devrait pouvoir s'asseoir avec toutes les qualités inhérentes à cette action de s'asseoir : s'arrêter le plus confortablement, pour engager une action ou une observation. En yoga, ces actions ou observations seront de l'ordre intérieur mais toujours avec cette connotation de s'installer dans la posture.

2) Une autre idée générale qui s'adresse à toutes les postures et donc également à celle qui fait l'objet de ce texte est l'idée de l'ouverture du thorax et de la détente abdominale. Si vous regardez des photos de *hatha yogis* confirmés, ces deux états sautent littéralement aux yeux. D'une part le thorax est largement ouvert, même dans des postures comme celle de la chandelle ou de la charrue. D'autre part, la région abdominale, elle, reste relâchée pour offrir aux organes abdominaux le maximum d'aisance et de liberté. Lorsqu'il y a une compression abdominale dans certaines postures, cela est toujours volontaire et momentané.

II. La symbolique

Bien comprise, cette posture est un chef-d'oeuvre d'équilibre.

Cette posture symbolise la rencontre du devenir et du passé. Elle les relie, les rassemble très justement, mais parfois vertigineusement.

Les postures sont traditionnellement exécutées face à l'est. Est qui représente également l'avant du corps. Dans la pince, l'avant du corps se replie doucement sur lui-même tout empreint d'intériorité et de retour vers l'aube, vers le lever du soleil, point de départ d'un voyage quel qu'il soit : (respiration, journée, année, vie...).

Dans cette même pince, on cherche à étirer, à développer, à éclairer, à reconnaître l'arrière du corps qui représente l'ouest, symbole du devenir, du soleil couchant. Cet arrière du corps étiré va me montrer

ce que le voyage quel qu'il soit m'a permis d'actualiser. (aisance, blocage, douleur, raideur, joie...). Le devenir ne sera vécu comme positif, agréable, harmonieux que si les bases de départ ont été bonnes. Cette posture ainsi négociée nous permet d'accepter, puis de pacifier notre passé pour que le rayonnement de nos projets puissent fleurir harmonieusement.

Il y a toujours moyen d'harmoniser passé et avenir, avant et arrière du corps dans l'unique attitude juste du présent de cette posture respectueuse de l'évolution propre à chacun.

III. La technique

Pour mener à bien cette posture, en accord avec les pré requis et la symbolique énoncés ci-dessus, on va mettre en évidence certaines parties du corps à savoir le sternum, le sacrum et les cuisses.

Certains enseignants demandent même de travailler cette posture comme si c'était une posture vers l'arrière, à savoir de garder et d'assumer au départ la courbure lombaire.

Pour ce faire, il est important de prendre conscience du mouvement de tout le bassin autour des hanches et de l'aide que peut apporter le sacrum comme s'il était repoussé légèrement vers l'intérieur du bassin.

Le fait de bien maintenir les muscles antérieurs des cuisses (quadriceps) appuyés et collés contre les fémurs va également favoriser la direction correcte du bassin.

D'autre part le sternum va devenir le point de départ du mouvement de tout le thorax vers le haut puis vers l'avant, entraînant à sa suite l'ouverture du thorax et la conscience des omoplates que l'on reliera ensuite au sacrum pour étirer judicieusement le dos.

Les bras et les jambes, renforcés et activés dans les postures debout vont aider l'étirement en lui donnant un cadre.

Si dans la posture il y a un contact entre l'abdomen et les cuisses, nous y voyons le point de départ d'un glissement, d'un massage ferme mais en douceur de tous les organes abdominaux et non pas une compression abdominale préconisée par bon nombre d'auteurs. La vie en effet ne nous impose que trop souvent des compressions viscérales qui pourraient être amplifiée malencontreusement par la

pratique du yoga.

IV. Les bienfaits

La posture de la pince est une posture apaisante et va redistribuer l'énergie plus régulièrement à travers le corps. Les migraineux risquent d'y trouver quelques clés thérapeutiques. En effet, dans cette pathologie, il y a une explosion violente de l'énergie bloquée vers la tête. Cette posture (pour autant que la tête soit posée délicatement sur un support) va jouer conjointement avec d'autres postures un rôle essentiel dans une meilleure répartition de l'énergie vasculaire et nerveuse.

Les recherches vont bon train sur les effets physiologiques des postures de yoga (effets globaux, effets particuliers). Il peut être intéressant de s'imprégner des effets particuliers durant la pratique.

A la manière d'un marcheur qui repère le clocher d'une église et se dirige vers lui, la direction va ajuster l'itinéraire. L'effet local à atteindre dans la posture va ajuster la mise en place de celle-ci. D'église en église, de village en village, à travers campagnes et forêts, le marcheur rejoint son but. D'effet particulier en effet particulier, de plus en plus ressentis et actualisés, l'effet général, global sera atteint. Par exemple, si on dit que les postures de flexion avant sont bonnes pour le dos, quels vont être mes points de repères, mes passages, (tel muscle, telle articulation, telle courbure vertébrale,...), mes cheminements, pour sentir enfin cette énergie yogique de bien être, comme une vague de fond qui déferle dans tout mon dos. Donnons quelques exemples non limitatifs en ce qui concerne la pince :

- *Système respiratoire*

Les muscles intercostaux sont rendus élastiques, ce qui est rare dans la vie de tous les jours. Le diaphragme est massé et tonifié.

- *Système endocrinien, nerveux et immunitaire*

Pouvons-nous observer l'enchaînement suivant :

Les glandes sont relâchées, le système nerveux se relâche, le mental se calme.

Le cerveau frontal est calmé et le flux sanguin vers le cerveau est régularisé.

Le système ortho sympathique est mis au repos, le système

immunitaire va dès lors pouvoir mieux fonctionner.

- *Système locomoteur*

L'étirement de la colonne donne une meilleure vascularisation, donc une meilleure nutrition aux disques intervertébraux. Ils conservent ainsi leur force et élasticité.

Puis-je sentir ce qui vient d'être mentionné en tout ou en partie suivant mes besoins dans la posture ?

Puis-je améliorer ma posture pour inviter ces effets à se produire ?

V. Les aides

De très nombreux exercices ou postures sont à même de préparer la posture classique. Les développer prendraient trop de place ici.

Une posture intéressante pour comprendre la mécanique de départ de la pince est la suivante :

Assis dos au mur, jambes allongées, un coussin épais dans les lombaires (entre le mur et le dos) une sangle autour des pieds.

Tirer la sangle vers soi en avançant le sternum et repousser les fessiers vers l'arrière en gardant le contact avec le coussin.

Les mouvements extérieurs sont très minimes, mais on sent bien les directions mécaniques du mouvement que l'on pourra garder par la suite, les appliquant à notre degré de souplesse sans que nos raideurs n'entravent cette mécanique.

VI. Le chakra concerné

Cette posture travaille sur *swadithana chakra* qui est un centre de la créativité. La créativité s'éveille dans la détente, dans un lâcher prise et peut être ressentie comme une transformation positive de nos émotions. Rien n'est à forcer, mais à favoriser. Cette créativité sera ensuite canalisée au mieux dans les domaines qui nous sont propres.

LA PINCE PAR PIERRE LOSA

Respiration psychique pour dévoiler l'ambiance



Pierre Losa découvre le yoga en 1967 au sein de son entreprise. Dès 1968 il suit le premier séminaire de formation de la Fédération Belge de Yoga. Il est à l'origine de plusieurs projets comme Infor Yoga – une brochure d'informations distribuée dans toute l'Europe, l'Association Pour la Promotion du Yoga ; il co-fonde l'Ecole de Formation pour l'Enseignement du Yoga, et tout cela en 1972. Il s'investit dans

l'enseignement du yoga en commençant avec la méthodologie et la pédagogie. En 1980, il rencontre Roger Clerc et se forme au yoga de l'énergie. Pierre Losa enseignera en Suisse, en France et en Espagne. Aujourd'hui, il propose dans son école de formation à Bruxelles un yoga marqué par son parcours : du hatha-yoga au yoga de l'énergie.

Etymologie : *Pashima* = l'Ouest. *Tan* = allonger, étirer. L'ouest désigne la face arrière du corps lorsque le yogi se trouve face au soleil levant.

Hatha-Yoga pradipika : « Cet *asana* fait circuler le courant vital à l'arrière du corps (dans la *sushumna nadi*). Il ranime le feu digestif, amincit le ventre et confère la santé (Chap I verset 29) ».

Selon Lucien Ferrer : « Cette posture provoque une suractivité de circulation fluidique. Les sujets nerveux ne doivent pas abuser de cette posture, très recommandée d'ailleurs aux lymphatiques »

Cet *asana* porte aussi le nom de *Ugrâsana* ou posture terrible. Selon Alain Daniélou : « Elle ne doit pas être donnée à n'importe qui. Elle active les énergies vitales et détruit la douleur accumulée (1) ».

Selon Roger Clerc : « Une énergie cosmique entre par les « clapets » que sont les « *padmas* ». Ceux-ci sont situés dans la partie postérieure et sont ouverts lors de la pratique de cette posture. Par contre les *chakras* situés dans la partie antérieure sont fermés et reçoivent *prana* venant des *padmas* auxquels ils sont reliés. Il y a donc dynamisation (2) ».

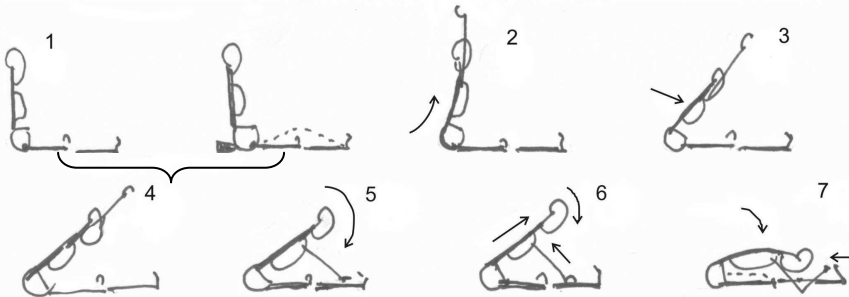
Le *Hatha-yoga pradipika* I.28 précise la position : « Ayant étendu les deux jambes sur le sol, droites comme des bâtons, il faut saisir les deux pointes de pieds avec les bras et posant la région du front sur les genoux, demeurer dans cette position ».

On met donc en évidence plusieurs détails : l'étirement de tout le dos et de la nuque, l'allongement des muscles postérieurs des jambes, la traction sur les orteils qui augmente l'étirement postérieur et la position de la tête.

Nous développerons ici le point de vue physique, respiratoire et énergétique, en nous situant en position de départ assis, jambes étendues.

I. Réalisation de la posture complète

De la position de départ à la phase statique de la posture : voir dessins 1 à 7.



1 : observer le redressement de la colonne vertébrale dans cette position et la correction de la position du bassin (un petit support sous les fesses peut être favorable).

2 : antéversion du bassin (bascule du bassin vers l'avant) pour faciliter le redressement de la colonne.

3 : aide des bras qui étirent le buste avec correction des épaules basses et du rapprochement des omoplates.

4 : flexion du tronc sur la cuisse, en extension dorsale, tête droite, nuque étirée.

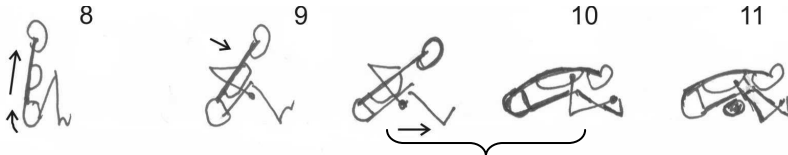
5 : abaissement des bras, étendus et posés sur les jambes.

6 : appui des bras sur les jambes pour étirer encore la colonne en se repoussant.

7 : continuer en plaçant l'abdomen sur les cuisses et en accrochant les orteils, compléter en déposant le front sur les jambes.

II. Travail du bassin

L'approche de la posture en privilégiant le contact ventre-cuisses dès le départ est souvent plus accessible pour les débutant et facilite la position correcte du bassin (dessins 8 à 11).



8 : ici aussi on privilégie l'antéversion du bassin et l'on rapproche les cuisses de l'abdomen.

9 : les mains accrochent les creux poplités et l'on avance sur les talons, le dos bien droit, redressé.

10 : arrivé à un seuil maximum où l'abdomen restera en contact avec les cuisses, on accroche les orteils, et l'on penche la tête, menton rentré, nuque étirée.

11 : si l'on reste dans cette posture il est favorable d'installer, un support sous les cuisses pour se stabiliser et éviter une fatigue des jambes. Par la pratique répétée, on descendra plus bas vers la posture complète.

Ici le souci sera d'étirer harmonieusement toute la face postérieure, autant le dos que les muscles postérieurs des jambes, notamment les ischio-jambiers. La respiration sera active à l'inspir : compression abdominale plus forte avec massage abdominal par la respiration. A l'inspiration, on peut mieux étirer la zone lombaire et dorsale et relâcher la pression à l'expir. L'expiration profonde permet d'étirer l'abdomen, ce qui se répercute sur l'allongement du dos.

III. Respiration et énergie

La **respiration**, déjà décrite en partie ci-dessus, peut être utilisée pour approcher le mental en mettant l'accent sur l'expiration et surtout sur la suspension de souffle après l'expiration. Il s'agit alors d'une respiration consciente, la suspension de souffle se faisant

naturellement.

Par contre, si l'on désire agir plus précisément par le souffle, on respirera en quatre phases de la respiration et ce par une respiration psychique. Dans ce cas l'amplitude respiratoire est moindre et la concentration plus profonde.

Puraka (l'inspir) est reçu sur le front ou sur ajna. Lors de la suspension de souffle (*antar kumbhak* : plein) on déplace la conscience vers *muladhara*.

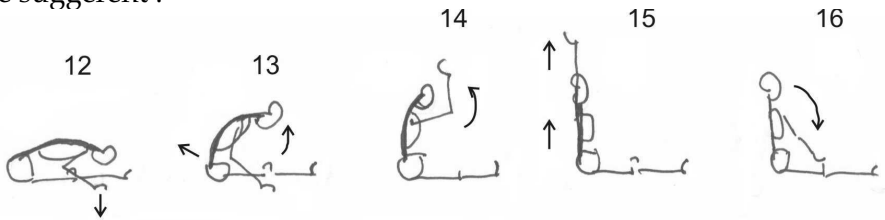
Rechaka (l'expir) on remonte le long de la colonne vertébrale en suivant les *padmas* jusqu'en haut de la nuque (*padma d'ajna*) ou vers *sahasrara*.

La longue suspension de souffle (*Bahya kumbhak* : vide) nous permet de vivre l'ambiance qui résulte de ce mouvement de conscience. La posture vécue en détente et favorisée par l'expiration, suivie d'un vide de souffle a un effet calmant tout en conservant son aspect énergétisant.

De cette manière, on peut maintenir longuement cet *asana* dans **une attitude mentale adéquate**.

Toute position immobile n'est pas une posture, il convient de la pratiquer dans l'attitude mentale correcte.

Le retour de la posture se fera lentement, posément en redressant au fur et à mesure la colonne vertébrale comme les dessins ci-après vous le suggèrent :



N'oublions pas non plus d'adapter la pratique en tenant compte des morphologies et des tempéraments.

Pierre Losa

(1) Alain Daniélou, Méthode de Réintégration

(2) Yoga Energie n°17 - janv-mars 1984 - Roger Clerc

LA PINCE PAR DOMINIQUE PINCHART

Approche progressive et respiration dans la posture



Dominique Pinchart approche pour la première fois le yoga à l'âge de 12 ans, en s'amusant à refaire certaines postures acrobatiques que pratiquait sa maman. A 18 ans, elle cherche dans le yoga un moyen de gérer son stress. Cette pratique corporelle apaise alors son

mental sans qu'elle n'en comprenne encore les mécanismes sous-jacents. Après ses études de philologie romane, elle entreprend une formation d'enseignant avec Claude Maréchal (viniyoga). La pratique du yoga adaptée aux besoins de la personne et caractéristique du viniyoga la touche particulièrement. Le yoga a été très présent dans la préparation et la naissance des ses trois enfants. Aujourd'hui, avec l'analyse transactionnelle et le yoga, elle accompagne des personnes endeuillées ou en crise. Dominique Pinchart enseigne le yoga depuis l'âge de 29 ans et son enseignement s'intensifie à 41 ans. Depuis 2006, elle est formatrice d'enseignants dans l'école de Claude Maréchal.

Une des caractéristiques du *viniyoga* est l'approche graduelle de la posture (*vinyasa krama*). Ainsi, selon cette approche, ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être correctement ajusté à la personne et à ses besoins.

I. Description et caractéristiques de la posture

Les membres inférieurs sont allongés et joints, le tronc en inclinaison complète vers l'avant, la tête posée sur les jambes, les mains saisissant les pieds par l'extérieur ou l'index-majeur et le pouce saisissant les gros orteils.

Cette posture entraîne un étirement intense de toute la partie

postérieure du corps (l'arrière des membres inférieurs ainsi que les régions lombaires, dorsales et cervicales) ainsi qu'une compression importante de la région abdominale.

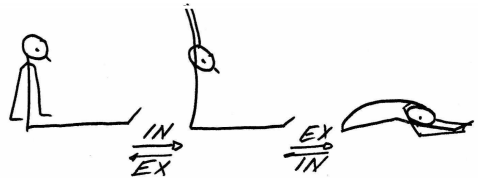
Elle intensifie l'action du feu digestif et stimule l'amincissement de la région abdominale.

Elle recentre l'énergie autour du canal central, invite au retrait, au retour vers sa source vitale.

II. *Viniyasa krama*

Viniyâsa de la prise de la posture

1. En position assise, les membres inférieurs tendus et joints, le tronc vertical, menton rentré (*jâlandhara-bhanda*), mains à plat sol.



2. Sur l'inspiration, lever les bras vers l'avant jusqu'à la verticale. C'est la posture de *dandâsana* (le bâton).

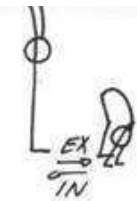
3. Sur l'expiration, fléchir le tronc vers l'avant, en maintenant le dos droit et en amenant l'abdomen contre les cuisses et prendre la posture. Il est important de veiller à ne pas tirer la tête vers les genoux, ce qui provoque souvent une fermeture thoracique, un arrondissement du dos et des tensions dans la région cervicale. L'attention du pratiquant doit être attirée sur l'allongement du bas du dos et le maintien du redressement du haut du dos.

4. Sur l'inspiration, lever les bras jusqu'aux oreilles, étirer le dos vers l'avant et se redresser en maintenant le dos bien droit, tout en gardant les épaules basses.

5. Sur l'expiration, abaisser les bras à côté du bassin.

Viniyâsa de la préparation de la posture

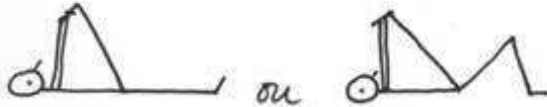
Cet *âsana* nécessite une préparation attentive qui permet l'allongement de la chaîne musculaire arrière, souvent raccourcie. Convient particulièrement toutes les flexions vers l'avant en position debout ou couchée sur le dos ainsi que certaines postures en position assise dans



uttânâsana

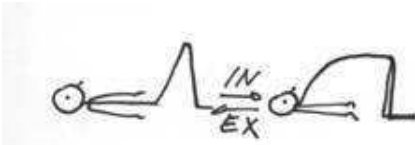
lesquelles les ishios-jambiers ne sont pas soumis à un étirement maximum.

*supta-eka-
pâdangushthânasana*

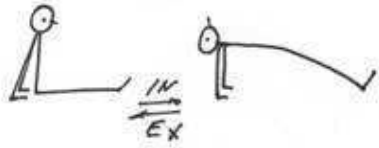


III. Contre-poses - *pratikriyâsâna*

Les effets de cette posture sont favorablement compensés par une extension du corps comme dans



purvatânasana



dvipâda-pâtham

IV. Respirations

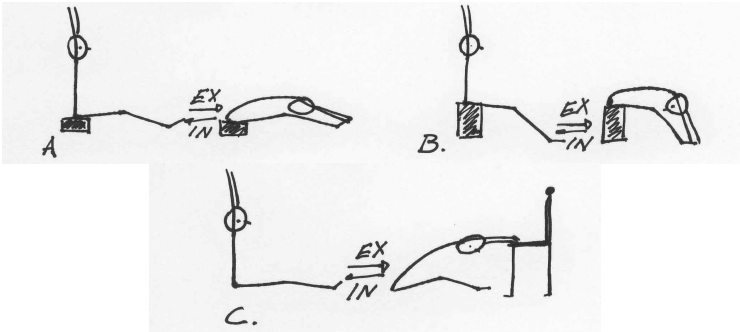
Comme la plupart des flexions vers l'avant, la « pince » favorise l'expiration ainsi que les rétentions vides et donc le travail sur *apâna* (le souffle d'en bas, dirigé vers le bas et le dehors - petit bassin, hanches, anus, sexe - qui soutient les activités d'expulsion, d'élimination ainsi que les pulsions instinctives) et la conscience de l'abdomen. Toutefois, dans la phase statique de la posture, il faut aussi attirer l'attention sur le lieu du corps où l'inspiration se fait sentir, la respiration « dans le dos » qui amène une profonde détente de toute la zone dorsale. Une fois la posture maîtrisée, le pratiquant peut intensifier la posture en augmentant le nombre de respiration (de 6 à 12 - voire 16 respirations) et/ou en y ajoutant des rythmes respiratoires (1-1/2-1-1/2 - soit par exemple, 6 s pour inspirer, 3 s de suspension poumons pleins, 6 s pour l'expiration et 3 s pour la suspension poumons vides *ou* un rythme qui allonge l'expiration par rapport à l'inspiration : 1-2-2-1). Placer un *bhavana* (attitude mentale) particulier dans la posture y augmente l'attention ; par exemple :

sentir le souffle descendre le long de la colonne à l'inspiration et le laisser remonter à l'expiration, tout en allongeant encore la colonne ; ou sentir le souffle descendre le long de la colonne à l'inspiration et diriger l'attention du mental sur le nombril pendant l'expiration et la rétention poumon vide en essayant de tirer le nombril vers la colonne, ce qui prépare la pratique des bandha (*uddiyanâ-bandha* (rétraction abdominale) et *mûla-bandha* (verrouillage du périnée)).

V. Adaptations

Il existe de nombreuses adaptations de la posture qui permettent de pratiquer la posture selon ses possibilités pour en tirer les bénéfices souhaités. Il importe surtout de veiller à obtenir un étirement harmonieux de tout l'arrière du corps (colonne et ischio-jambiers).

- placer un support sous le bassin dont la hauteur sera adaptée à chaque personne,
- pratiquer la posture avec les jambes légèrement fléchies,
- écarter légèrement les pieds,
- placer les mains sur un support élevé.



VI. Indications

Les indications nous sont données par les textes classiques qui parlent des principaux effets de la posture :

- intensification de la circulation de prâna (souffle de vie, énergie vitale) par la voie postérieure (*sushumnâ-nâdi*),
- augmentation du feu digestif,

