

La culture du lotus

Adapté d'un extrait du Yoga Journal

Par Donna Farhi Schuster / Mars 1987

Tôt ou tard, cela peut arriver au plus expérimenté des méditants. Voilà des années que vous vous asseyez jambes croisées sans le moindre problème, et puis un beau jour, en plein milieu d'une retraite, un de vos genoux se met à vous faire mal à vouloir hurler. Ça, c'est vos hanches, que vous n'avez pas assouplies avec assez de soins, et ce sont vos pauvres genoux qui commencent à le payer.

Ou peut-être que vous songez à vous y mettre, mais que vous n'arrivez tout simplement pas à plier vos genoux en bretzel. De sorte que vous vous retenez, intéressé, mais pas vraiment décidé à vous soumettre à la torture.

Dans ce cas, inscrivez-vous au club! Vous n'êtes qu'un autre des millions d'occidentaux qui trouvent que le Padmasana (Posture du Lotus) et les autres postures jambes croisées font partie des postures de yoga les plus difficiles à maîtriser. Au contraire de nos amis indiens, nous n'avons pas été élevés à nous asseoir par terre, ce qui fait que nos hanches se sont adaptées aux chaises.

Pendant toute l'enfance, et surtout dans le cadre des emplois sédentaires des adultes, l'assise prolongée sur une chaise a eu pour effet de raccourcir les muscles et les ligaments-mêmes qui doivent rester flexibles pour le Padmasana. Pis encore, la hanche est une articulation puissante qui comporte certains des ligaments les plus forts de tout le corps, pour empêcher le fémur de se déboîter. Cette stabilité entraîne un manque de mobilité. Pour modifier la structure de la hanche, il faut s'exercer avec soin et régularité sur une longue période. Mais ne vous découragez pas. Ce n'est pas parce que vous n'auriez pas réussi le Padmasana dans cette existence que vous n'aurez pas droit à une renaissance heureuse !

Ne vous forcez jamais à faire le Padmasana ni les autres postures jambes croisées. L'articulation du genou est très fragile à cause d'un certain nombre de choses. Pour commencer, le genou est l'une des articulations les plus primitives du corps et il est beaucoup plus faible que la hanche. Si vos hanches sont très raides, vous pourriez forcer vos genoux à l'excès sans pour autant améliorer la flexibilité de vos hanches d'un millimètre. Ce sont les hanches, pas les genoux, qui doivent être souples pour la posture du Lotus. Ensuite, à pleine extension, l'articulation du genou ne peut pas pivoter. Lorsqu'on la plie, il intervient pourtant une légère rotation, et celle-ci peut être dommageable pour les ligaments, les cartilages et le ménisque. Le genou ne pardonne pas; une fois blessé, il peut ne plus jamais être le même. Donc, si vous ressentez une vive douleur au genou, ajustez votre posture ou demandez l'aide d'un enseignant compétent.

Les exercices suivants vous aideront à vous préparer au Padmasana. Les étirements sont plus efficaces lorsqu'on les fait après les postures debout, quand le corps est réchauffé. Ceux et celles qui sont raides devraient pratiquer l'après-midi, lorsqu'ils sont plus souples. Commencez par tenir chaque posture pendant une minute, en augmentant jusqu'à cinq minutes lorsque les postures deviennent plus faciles. On n'a pas toujours ni le temps ni la patience de tenir chacun de ces exercices aussi longtemps. Aussi vous suggère-je ce que je pratique: inspirez et expirez très profondément cinq fois; ça correspond à environ une demi-minute. Plus tard, vous pourrez porter le nombre à 10, voire plus, mais commencer petit permet de ne pas trop se décourager.

Ceux qui ont eu des blessures au genou ou à la cheville devraient faire particulièrement attention, ici. Si vous n'arrivez pas à vous soulager en ajustant votre posture, vous devriez avoir assez de sagesse pour demander de l'aide à un enseignant expérimenté. Vous pourriez aussi essayer d'autres postures assises, comme le Virasana (Posture du Héros) ou le Siddhasana (Posture du Sage) avec les fesses relevées sur une couverture ferme. Ces postures sont excellentes pour la méditation.

Au cours de tous les étirements, servez-vous de la respiration abdominale profonde pour ouvrir le corps de l'intérieur. Plutôt que de «tenter» de vous relaxer en pressant les muscles au cours de l'étirement, allez chercher votre souffle plus profondément au centre de votre pelvis. Avec chaque

inspiration, vous sentirez vos hanches s'élargir, et à chaque expiration, vous permettrez à vos muscles de glisser un peu plus sur les os. [Cela dit, c'est une image: du point de vue anatomique, les muscles ne glissent pas sur les os] En travaillant ainsi, doucement, le corps accueillera la posture et fera de rapides progrès vers la perfection du Padmasana.

Figure 1 – Fente I

Etirez les ligaments et les muscles rotateurs internes de la jambe pliée et les psoas et l'aîne de la jambe allongée.

Assis avec le talon du pied droit aligné sur l'os pubien. Extension de l'autre jambe derrière vous, avec la rotule en dessous. Garder le torse relevé pour enlever le poids du pelvis de sur le fémur. Répéter de l'autre côté.

Mais faites attention à la charnière lombo-sacrée.



Figure 2 – Fente II

Pour intensifier l'étirement en ciseaux, éloignez le pied de la cuisse jusqu'à ce que la jambe supérieure et la jambe inférieure forment un angle droit. Garder le genou sur le sol pour stabiliser l'articulation, et essayez de bouger la hanche gauche vers le sol. / Répéter de l'autre côté.

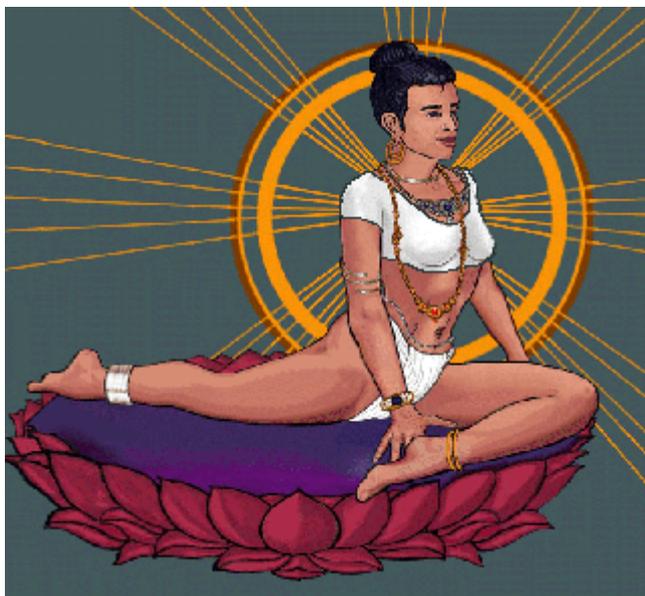


Figure 3 – Supta Virasana

(Posture du héros couché):

Allonge les psoas et les quadriceps de la cuisse, en particulier au dessus du genou.

Assis en Virasana (posture du héros) avec les genoux alignés sur les hanches. Tirer le centre du pelvis vers le centre des cuisses, se pencher par derrière sur les coudes. Selon votre flexibilité, vous pouvez soit supporter votre dos avec un traversin soit un dossier sur le sol et les bras par-dessus la tête. N'essayez pas de vous pencher si les genoux s'étaient ou quittent le plancher.



Figure 4 – Etirement à travers le trou

Etire les rotateurs externes.

Couchez-vous sur le dos avec les deux genoux pliés. Croisez la jambe droite de sorte que l'extérieur du mollet repose sur la cuisse gauche. Passez le bras droit à travers le trou laissé par la jambe droite vers l'arrière de la cuisse gauche. Joignez les mains. Tout en tirant à vous la cuisse gauche, tournez la hanche droite vers l'extérieur et éloignez le genou droit de vous afin d'ouvrir la hanche.

Répétez de l'autre côté.



Figure 5 – Upavista Konasana II (Posture assise à angle):

Etirez les tendons, les adducteurs et l'aîne ainsi que le côté de la hanche et la zone des fesses.

Assis avec les jambes bien écartées, tournez le torse vers la cuisse droite. Etirez et tordez la colonne en même temps que vous vous penchez au-dessus de la jambe étendue. Appuyez sur la hanche opposée pour augmenter l'étirement du côté de cette hanche et de la fesse.

Il est bien évident que peu de gens peuvent y arriver du premier coup. Aussi, et en particulier pour les hommes, il vaut mieux plier le genou afin de pouvoir saisir le pied, que de tenir la jambe tendue et se contenter de tirer en tentant de le saisir. L'articulation s'assouplira graduellement.



Figure 6 – Baddha Konasana

(Posture à angle liée) [variante]:

Etirez les adducteurs et le côté de la hanche.

Assis en Baddha Konasana avec les mains jointes autour des pieds. Tenez une minute. Relevez ensuite les pieds devant vous avec un livre ou une couverture pliée. Servez-vous de vos bras pour maintenir la colonne droite, en avançant le torse vers les pieds. Tenez jusqu'à cinq minutes. Essayez ensuite le Baddha Konasana avec les pieds sur le plancher. Vous serez étonnés de voir combien les genoux seront plus près du sol.

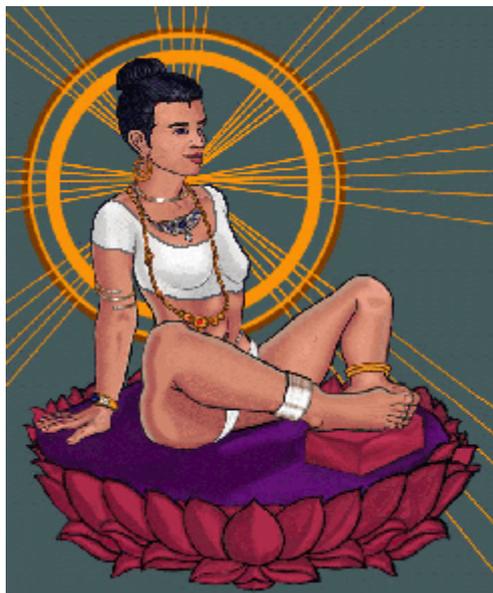


Figure 7 – Comukhasana

(Posture du visage de la vache): Améliore l'élasticité des hanches, des jambes et des chevilles.

Asseyez-vous jambes étendues tout droit devant vous. En relevant le cul, repliez le genou droit vers l'arrière et asseyez-vous sur le pied droit. Si cela vous est trop difficile, pliez une couverture et posez-la entre la fesse et le talon. Puis repliez la jambe gauche par-dessus la jambe droite de sorte que les genoux reposent l'un sur l'autre et que le pied gauche soit retourné par-dessous. Placez vos mains sur la cuisse et pressez les genoux fermement l'un contre l'autre. Répétez, en changeant le croisement des jambes.



Figure 8 – Supta Padangusthasana

(Etirement des jambes en position couchée) [Variante]:

Etire les rotateurs latéraux et les psoas de la jambe étendue.

Couchez-vous à plat sur le dos avec les jambes étendues droites. Pliez le genou gauche et tout en saisissant le pied à deux mains, tirez le genou vers le sol près de la cage thoracique. Maintenez la cuisse droite au sol autant qu'il est possible. Changez.



Figure 9 – Janu Sirsasana

(Posture tête aux genoux):

Etire les rotateurs latéraux, les mollets et les adducteurs.

Asseyez-vous en Dandasana. Pliez le genou gauche et tirez la jambe vers le haut et sur le côté. Effectuez la plus grande rotation possible de la cuisse gauche. Tournez le torse vers le gros orteil de la jambe étendue, et pivotez vers l'avant à partir des hanches en vous pliant vers l'avant sur la jambe droite. Inversez.



Figure 10 - Etirement du grand couturier

Etire les rotateurs latéraux.

Asseyez-vous en tailleur, jambes simplement croisées. Puis éloignez les pieds de l'aine jusqu'à ce que les jambes forment des angles droits. Tout en maintenant cette position, inclinez-vous vers l'avant tout en gardant le dos droit jusqu'à ce que vous sentiez que ça tire bien à l'extérieur des hanches. Répétez en intervertissant les jambes.

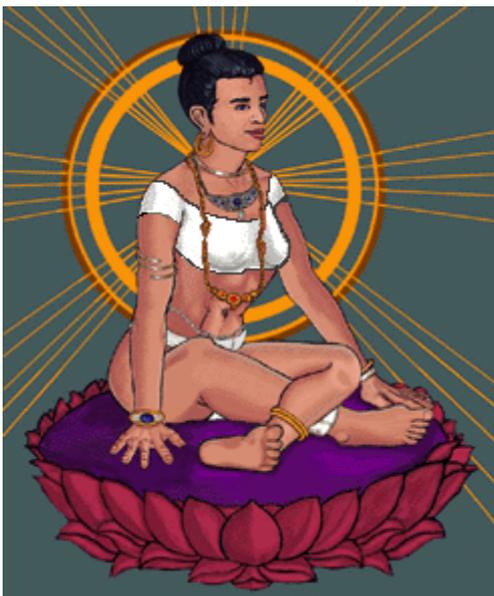


Figure 11 – Étirement en berceau

Étire les rotateurs latéraux et les adducteurs.

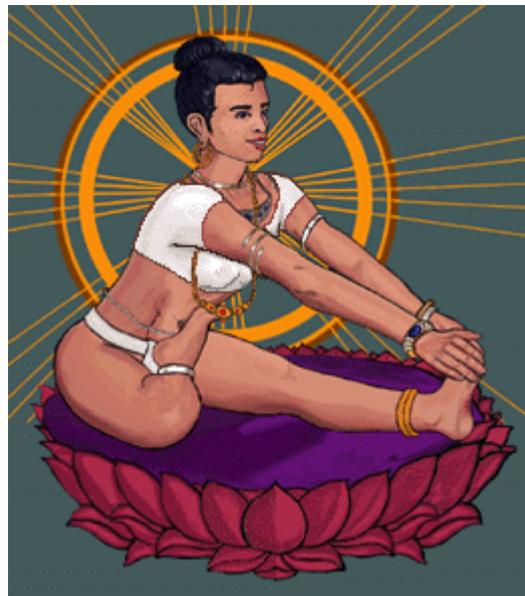
Asseyez-vous en Dandasana.. Pliez le genou gauche et retournez la jambe vers l'extérieur. Placez la plante du pied dans le pli du coude droit. Joignez vos mains. Bougez doucement la hanche d'avant en arrière, tout en exécutant une rotation de la hanche vers l'extérieur. Pour forcer l'intensité de l'étirement, continuez à éloigner du sol le pied gauche jusqu'à ce que la jambe forme un angle droit. Passez à la posture suivante avant de répéter cet exercice sur l'autre jambe.



Figure 12 – Ardha Baddha Padma Paschimoi Tanasana

(Flexion assise en demi-lotus)

A partir de l'étirement en berceau, placez la cheville sur la cuisse droite de sorte que le talon presse dans le bas-ventre (voir figures A & B). Si vous ne pouvez pas ramener le talon sur le bas-ventre, placez la cheville plus bas sur la cuisse. Supportez le genou avec une couverture pliée s'il n'atteint pas le sol. En supportant le genou de cette façon, vous permettez aux muscles de la cuisse de se relâcher graduellement. Vers la fin de la pose, enlevez la cale -- vous serez étonné(e) de la facilité avec laquelle le genou arrive au plancher.



Même indication qu'à la figure 5. Quoique ce soit moins évident qu'à la figure 9, tentez de plier le genou afin de pouvoir saisir le pied, plutôt que de tenir la jambe tendue et se contenter de tirer en tentant de le saisir. Sinon, on fait ce qu'on peut. L'articulation s'assouplira graduellement.

Figure 13



Figure A : **good**



Figure B : **incorrect**

Pour le Padmasana (posture du lotus), lorsqu'on amène le pied sur la cuisse, il faut le tenir à la hauteur du tibia et de la cheville, et pas par le dessus du pied. Gardez la cheville fléchie (figure A) pour éviter la supination (figure B). Une fois que la cheville pose sur la cuisse, on peut relâcher le pied. La supination peut froisser les ligaments et le cartilage du côté du genou, ce qui peut être cause de blessures à ces délicates structures. De toutes les façons, **NE FORCEZ PAS**. Quoique qu'on vous dise, changez de position, plutôt que de supporter la douleur. Il ne s'agit pas d'un concours de masochisme.

Figure 14 – Siddhasana

(Posture du sage)

Le siddhasana est relativement facile à pratiquer et permet un excellent échauffement pour le Padmasana. On peut aussi s'en servir en méditation comme d'une alternative à ce dernier. Ramenez le talon droite en ligne avec l'os pubien. Placez la cheville gauche par dessus la droite, avec les orteils du pied gauche entre la cuisse et le mollet de la jambe droite. Asseyez-vous avec le poids posé sur les os ischiens (ceux sur lesquels on est assis). Si le bas du dos s'arrondit, relevez les fesses au moyen des coins repliés d'une couverture. Restez assis/e pendant cinq minutes. Après quoi, intervertissez le croisement des jambes.

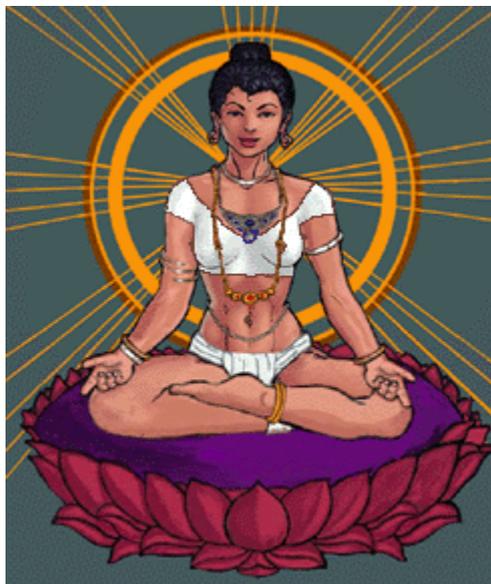


Figure 15 – Padmasana

(Pleine posture du Lotus)

Asseyez-vous en Dandasana, en vous servant d'un tapis bien plié pour relever les hanches. En maintenant l'échine bien droite, maintenez la jambe droite dans la posture de l'étirement en berceau (figure 11). Étendez l'intérieur de la cheville droite tout en faisant pivoter la hanche droite vers l'extérieur. Avec le pied, fléchi pour empêcher la rotation des jointures du genou et de la cheville, placez le pied droit par dessus la cuisse gauche.

La plante du pied devrait être dirigée vers le côté, plutôt que vers le plafond, et devrait presser doucement sur le bas ventre. Une fois la cheville posée sur la cuisse, vous pouvez la relâcher. Pliez maintenant le genou gauche et croisez la jambe gauche devant vous. Attrapez le bas du tibia de la jambe gauche et relevez-le doucement par-dessus la cuisse droite pour compléter la posture. (Figure 15) Le genou gauche se trouvera légèrement au-dessus du sol. Si c'est nécessaire, supportez-le avec une couverture repliée.

Asseyez-vous avec le centre du diaphragme équilibré au-dessus du centre du pelvis de sorte que la respiration soit libre. En maintenant la hauteur et la largeur du sternum et de la cage thoracique, posez les mains sur les genoux, paumes vers le haut. Commencez par garder la pose pendant de courtes périodes, en augmentant la tenue au fur et à mesure que les hanches s'assouplissent. Intervertissez le croisement des jambes, et pratiquez de l'autre côté.

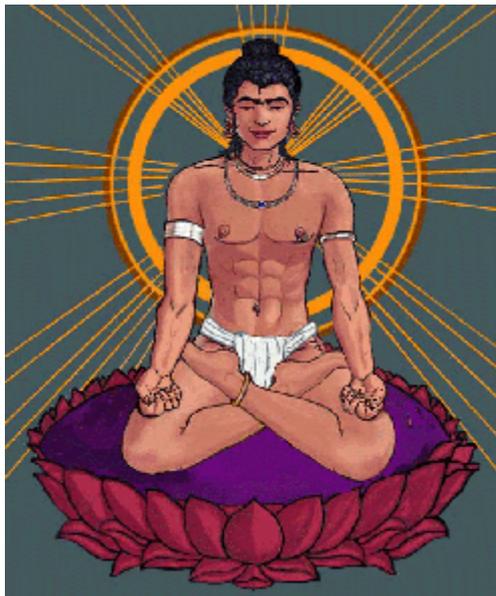


Figure 16

Ne désespérez pas si vous n'arrivez pas à relever la seconde jambe à la pleine position. Continuez avec les exercices préparatoires d'assouplissement, et essayez de pratiquer en posture de demi-lotus (une jambe en lotus complet, et l'autre croisée par dessous, en tailleur. (Voir figure 16) Augmentez progressivement la longueur de la tenue en demi-lotus tout en sentant les hanches devenir de plus en plus souples. Tout comme le Siddhasana, le demi-lotus peut être utilisé pour la méditation en tant que tel. Assurez-vous simplement d'alterner les jambes d'une session l'autre afin de corriger le déséquilibre inhérent à la posture.



En pratiquant Padmasana, rappelez-vous que le corps et l'asana doivent se rencontrer à leur propre gré et à leur propre moment. Si vous infligiez l'asana au corps, vous pourriez induire une dichotomie entre ce que vous croyez que le corps "devrait" être et ce qu'il est. Le corps deviendrait alors un ennemi à conquérir plutôt qu'un compagnon de voyage. En abandonnant vos idées préconçues et vos images sur jusqu'où vous devriez aller, vous vous libérerez pour pouvoir explorer l'asana au moment présent, tout comme un amant pourrait donner toute son attention à sa partenaire. En pratiquant avec une affection sincère, laissez la posture devenir un voyage, plutôt qu'une destination. Alors, même une posture difficile telle que le Padmasana deviendra agréable.

Donna Farhi Schuster est une enseignante Iyengar certifiée, ainsi qu'une thérapeute éducationnelle du travail corporel dans la zone de la Baie de San Francisco.

<http://zenmontpellier.site.voila.fr/eng/lotus/lotuseng.html>