

BADDHA KONASANA (B.K.) La posture du cordonnier

Posture « extrême » (à plus forte raison si vous rajoutez la flexion du tronc) présentée en couverture du livre de BKS Iyengar « Lumière sur le Yoga ».

Baddha Konasana est une pose incontournable pour une statique confortable, une déambulation légère, gracieuse, libre et un bien être abdomino-pelvien.

Cette posture révélatrice de votre capacité d'ouverture des hanches et du placement de votre lordose lombaire, s'inscrit dans toute pratique même débutante. Mais attention, pour certains, elle restera durablement plus de l'ordre du projet parce que tout le monde ne peut pas la faire mais tout le monde doit l'entreprendre.

Nous ne nous attacherons pas, ici, à évoquer toutes les raisons des difficultés que l'on rencontre à son application. Il y en a au moins une majeure : c'est le degré d'ouverture de l'angle d'inclinaison cervico-diaphysaire du fémur. Il n'est pas identique pour tous. S'il est plutôt inférieur à la normale (autour de 125°), vous éprouverez des difficultés (fémur de gauche sur la photo 1). S'il est supérieur à la normale (fémur à droite sur la photo 1), vous ne devriez pas avoir de problème. Comme vous le voyez, cela ne tient pas uniquement à notre bonne volonté.

Lorsque vous vous installez dans une posture, si vos moyens ne vous permettent pas de la prendre correctement, des compensations immédiates se mettent en place et en fonction de vos limites, de votre degré de perception et de votre représentation du juste, vous les ressentez plus ou moins. De plus, si votre égo est dominant, vous allez tout faire pour la réussir au détriment de vos structures.

La phase d'installation demande de l'expérience, des connaissances pour la négocier de la meilleure des façons. Sachant que 90 % des hommes sont très limités, vous comprenez qu'il y a parfois danger.

Donc, pour bien la réaliser, il faut d'abord s'évaluer de manière à la mettre en place au plus juste de vos capacités.

1) *Auto-évaluation* :

Asseyez-vous sur un tabouret de cuisine, un coussin au creux lombaire, le sacrum en contact avec le mur, idem si possible pour les omoplates et l'occiput. La cage thoracique haute.

Comment vous-sentez-vous ? Que ressentez-vous ? Appréciez de la superficie vers la profondeur votre statique vertébrale, le creux lombaire, l'antéversion du bassin, votre confort ou inconfort. Yeux fermés, prenez le temps d'investir cette position du tronc parce que vous allez devoir la conserver dans la mise en place de B.K.

Si, déjà vous avez du mal à maintenir cette position assise de cette façon là, par voie de conséquence, votre colonne vertébrale n'est pas dans l'aplomb. Quand vous vous placerez en BK au sol, en ouverture des hanches, la déformation de la statique vertébrale va s'aggraver et vous ne ferez rien de bon.

Retenez bien cette position qui devrait être confortable pour la conserver durant toute la posture en BK.

2) *Installation en BK :*

Marche à suivre pour l'aborder en toute confiance et pour aller dans une progressivité efficace.

A la place du tabouret, placez 2 ou 3 coussins au sol. Asseyez-vous. A l'aide de l'appui des mains, reculez la partie inférieure du sacrum contre le mur puis redressez-vous. (Photo 2).

Déjà, la flexion accentuée des hanches favorise le 1er renversement du bassin en rétroversion. Soyez vigilant. Marquez une pose pour ajuster le tronc, avec un petit coussin au bas du dos.

Placez une sangle aux pieds, voutes plantaires en regard (photo 2).

Grace à la sangle, rapprochez doucement vos pieds du pubis. Là, votre capacité de rotation externe des 2 fémurs va conditionner à son tour votre position du bassin. Si vous manquez de rotation externe, votre bassin va pour la 2^{ème} fois se renverser en rétroversion et la colonne vertébrale s'affaisser.

Vous entrez dans la posture, surveillez les points suivants : Votre bassin a t'il tendance à glisser en avant ? Se renverse t'il en arrière ? Avez-vous une sensation de resserrement ou de compression au niveau de l'abdomen ? Devez-vous faire un effort pour redresser le haut du corps ?

Si c'est le cas, n'allez pas plus loin. Suivez un protocole de préparation incluant des **postures de rotation externe** en :

1) unilatéral

- a) décubitus dorsal
- b) décubitus ventral
- c) assis

2) bilatéral

- a) décubitus dorsal
- b) décubitus ventral
- c) assis.

Ultérieurement, peut-être dans quelques années, le chemin que vous aurez effectué dans la mise en place de la posture restera gravé dans votre mémoire et vous laissera ce riche sentiment d'accomplissement.

Si vous n'avez aucune difficulté, les talons proche du pubis, progressez dans l'abaissement des genoux, toujours en état de détente et en contrôlant la position du bassin. (Photo 3).

Placez une sangle autour du bassin sous les crêtes iliaques puis sous les pieds que vous pourrez serrer dans les phases suivantes (Photo 4).

Progressivement, vous supprimerez les coussins sous les ischions les uns après les autres en reprenant à chaque fois l'abaissement des genoux. Eventuellement, vous pouvez appuyer avec les avant-bras sur les cuisses ou installer des sacs de sable à la racine des cuisses. Cet enchaînement doit vous mener au fil du temps vers un positionnement des jambes au sol, le bassin toujours en antéversion et la

lordose lombaire bien en place, la tête légère (Photo 5. Ici, Serge Gastineau a le bassin bien en antéversion, la colonne vertébrale parfaitement érigée).
La pose est maintenue longuement en ayant le souci d'être accueillant aux émotions qui peuvent se présenter.

Il est fréquent d'éprouver le besoin d'uriner ou d'aller à la selle après cette asana, une preuve de son efficacité dans la stimulation des émonctoires.

A propos de la flexion du tronc vers l'avant.

Certains enseignants de yoga enchainent par l'allongement vers l'avant du tronc. Nous vous recommandons la plus grande prudence. Aller dans cette direction peut provoquer des phénomènes de cisaillement, de glissements vertébraux donc discopathies aux étages lombaires bas.

Enfin, si vous appartenez à cette minorité de Yogis qui réalisent cette posture sans difficulté, vous aurez à cœur de pratiquer Virasana.

Dominique Martin ©
Guide de la Pratique posturale
ostéo-articulaire et musculaire
d.c.martin@free.fr



Photo 1



Photo 2



Photo 3



Photo 4



Photo 5