

Ancrer les postures debout avec jambes écartées

Dans les postures de yoga debout avec les jambes écartées, les pieds peuvent soit pointer vers l'avant comme dans la Flexion avec jambes écartées (*Prasaritta Padotanasana*), soit être tournés vers le côté comme dans le Triangle (*Trikonasana*). Dans certaines postures comme le Guerrier II (*Virabhadrasana*), le genou avant sera plié.

La position relative des pieds, des genoux et des hanches est primordiale pour assurer la stabilité de toutes ces postures. Voici un résumé des points à noter.

Postures avec les pieds pointant vers l'avant

Les jambes seront écartées d'au moins une longueur de jambe. Idéalement, les chevilles devraient se trouver sous les poignets. Les orteils sont tournés d'environ 30 degrés vers l'intérieur de sorte que si l'on plie les genoux, ceux-ci demeurent alignés avec les orteils.

Les quadriceps sont engagés pour soulever les rotules, stabiliser les genoux et éviter leur hyper extension.

Les pieds sont pressés dans le sol et l'arche des pieds se soulève légèrement pour mettre un peu de pression sur la tranche extérieure du pied.

Les adducteurs sont un peu engagés pour exercer une légère traction des pieds l'un vers l'autre afin d'éviter qu'ils ne glissent vers l'extérieur (*imaginez que vous êtes sur un plancher de marbre huilé*).

Postures avec les pieds tournés de côté

À partir de la position précédente, le pied avant pivote à 90 degrés vers l'extérieur tandis que le pied arrière demeure tourné vers l'intérieur d'environ 30 degrés. En général, le talon du pied avant sera en ligne avec l'arche du pied arrière (*si les hanches sont très tendues, le pied arrière peut avancer légèrement*).

Il est primordial de s'assurer que le genou est aligné avec le pied qui est tourné à 90 degrés. Pour ce faire:

- Le bassin suit le mouvement du pied en laissant la hanche arrière s'avancer.
- L'ischion de la hanche avant est placé directement au-dessus de la ligne imaginaire qui relie les deux pieds (*de sorte que l'on ne peut plus voir le talon*).
- La jambe avant tourne vers l'extérieur pour amener la rotule sur le dessus.
- Les quadriceps de la jambe avant sont engagés pour faire remonter la rotule et stabiliser le genou.
- L'on soulève l'arche des deux pieds pour bien les ancrer au sol.

Les adducteurs sont un peu engagés pour exercer une légère traction des pieds l'un vers l'autre comme si le plancher était glissant.

Une fois que la jambe avant est bien stabilisée, l'on peut **inviter** l'autre hanche à reculer aussi loin que le permettra la flexibilité en pressant la tranche extérieure du pied arrière dans le sol.

Ancrer les postures debout avec jambes écartées (suite)

Postures avec le genou avant plié

À partir de la position précédente, le genou avant est plié jusqu'à ce qu'il soit directement au-dessus de la cheville (*l'on ne devrait voir que le gros orteil*).

Le pied avant est pressé dans le sol tout en soulevant l'arche du pied et en amenant le genou vers le petit orteil.

Pour éviter les pressions indues sur la rotule, l'angle que le fémur fait avec le tibia et le péroné ne devrait pas dépasser 90 degrés. Selon la distance entre les pieds, le dessus de la cuisse peut en venir à être parallèle au sol.

Il faut aussi s'assurer que l'ischion de la hanche avant demeure directement au-dessus de la ligne imaginaire qui relie les deux pieds tout en gardant le coccyx pointé vers le bas.

Le poids devrait être réparti également entre les deux pieds. Si ce n'est pas le cas, s'assurer que l'on presse les deux pieds dans le sol tout en soulevant l'arche des pieds et en engageant un peu les adducteurs pour exercer une légère traction des pieds l'un vers l'autre.

RÉFÉRENCE : Donna Fahri, Yoga Mind, Body & Spirit, fig. 40 à 43, pages 90 à 94