

# Yoga à l'équerre

assouplissements  
et asanas de base



Jean-Michel Kensan Pierre - Aloys Berdoll

Jean-Michel Kensan Pierre

Aloys Berdoll

Yoga à l'équerre,  
assouplissements et  
asanas de base

*Un yoga progressif accessible à toutes et à tous*

© Jean-Michel Kesan Pierre, Aloys Berdoll, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4340-4

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## ***Remerciements***

Nous remercions vivement Lucinda et Sophia Calcagno, Sylvie Quemard et Béatrice Bellot qui - de bonne grâce - se sont pliées au jeu des postures avec toute la patience et l'abnégation que cela représente, face aux exigences répétées du photographe et des auteurs.

Le travail iconographique fut réalisé par Aloys Berdoll et Claude Calcagno. Nous remercions Claude d'avoir bien voulu apporter ses compétences professionnelles et son matériel photographique au service de notre projet.

Aloys Berdoll remercie Alexandra Bellamy pour ses recommandations photographiques, ainsi que Claude Bard et Karine Hammachi pour leurs conseils avisés dans le suivi éditorial.

Enfin, nous sommes reconnaissants à Virginie Bissardon, ostéopathe, pour sa relecture et les précisions qu'elle a apportées, en particulier concernant le yoga à l'équerre.

Illustration 1<sup>ère</sup> de couverture : Laurent Jargot - <https://laurentjargot.com>

## ***Introduction***

Dans ce précis, vous trouverez un ensemble d'assouplissements et de postures de yoga formant un tout cohérent, *accessible à toutes et à tous*.

La première série de mouvements utilise un mur pour pratiquer ce que nous appellerons ici un *yoga à l'équerre*, spécialement adapté pour assouplir la colonne vertébrale : la zone lombaire en particulier retrouvera ainsi toute sa mobilité. Ces postures prépareront en douceur le corps pour aborder ensuite des assouplissements plus classiques au sol.

La deuxième série – qui complète les exercices précédents – consiste essentiellement en un enchaînement que Raymond Lambert<sup>1</sup> – enseignant de yoga ainsi que maître zen appelé Kotaï – faisait effectuer au début de ses cours de yoga. Par ailleurs il pouvait utiliser une partie de cette série pour préparer à la posture de zazen<sup>2</sup> dans la tradition du zen millénaire : assis sur un coussin (zafu), concentré sur la précision de la posture et sur la respiration, on laisse passer les pensées. Cette assise immobile et silencieuse requiert une tonicité musculaire et une souplesse qu'il faut donc travailler. Afin que l'ensemble constitue une séance à part entière, nous avons intégré en plus quelques postures essentielles de yoga (asanas), ainsi qu'une courte troisième partie proposant quelques postures de relaxation.

La séance globale favorisera votre coordination corporelle, renforcera votre concentration et vous apportera assouplissement général, sensations de bien-être et de vitalité.

Nous conseillons d'effectuer cette série en fin de matinée ou d'après-midi, de toute façon largement en dehors des périodes de digestion. Ayez une tenue souple au niveau des jambes, avec les pieds nus. Respectez bien l'ordre d'exécution des mouvements pour assurer la progressivité de ces assouplissements.

La séquence entière, lorsqu'on maîtrise bien les mouvements, dure une petite heure mais ne vous croyez pas obligé.e de *tout* effectuer à chaque fois. De même, trouver une régularité de pratique qui assurera votre progression peut prendre du temps : nous vous suggérons une à trois séances par semaine. La rigueur d'un entraînement régulier doit s'accompagner du respect de vos capacités du moment, mais également d'humilité et d'indulgence envers vous-même.

---

<sup>1</sup> Pour plus de détails sur la vie et les enseignements de ce maître hors du commun, on pourra consulter l'ouvrage *Yoga et Zen, Enseignements de Raymond Kotaï Lambert*, Jean-Michel Kensan Pierre, Almora, 2018. Nous lui avons consacré une notice biographique à la fin de cet ouvrage.

<sup>2</sup> Pour davantage de précisions, on pourra entre autres consulter *Pratiquez zazen ! Merveilles de la simple assise immobile silencieuse*, Kensan Jean-Michel Pierre, auto-édition, 2012.

Notons que les exercices préparatoires sont *déjà* du yoga, au sens où Sri Aurobindo définissait le yoga comme : « *toute vie ou tout effort entrepris par la nature humaine pour atteindre sa perfection, réaliser ses potentialités.* »

Concernant la préparation physique qui nous occupe ici, on comprend donc que les échauffements préparent, mais également consacrent la discipline. Car dès les premiers efforts entrepris, on peut découvrir les capacités d'adaptation et de transformation que nous offre notre corps :

- Dans le cadre du hatha yoga, ces efforts seront récompensés par le plaisir immédiat que nous pouvons ressentir après un étirement lorsque nous retrouvons une plus grande mobilité de corps, lorsque nous respirons plus amplement.

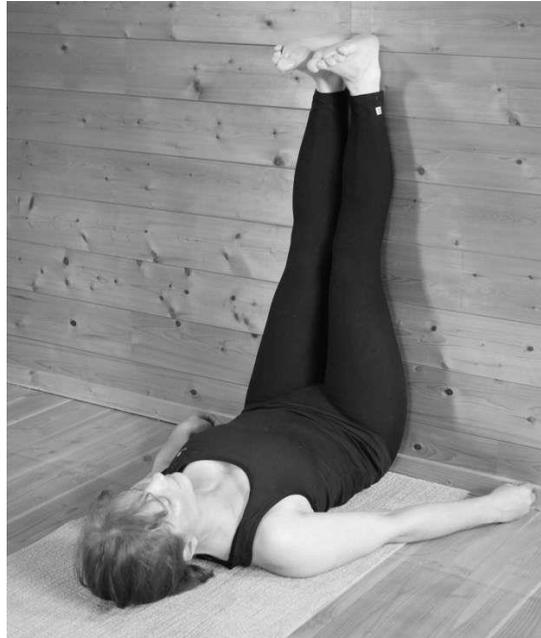
- Dans le cadre du zen, ces premiers gestes pourront d'ores et déjà imprimer et exprimer un esprit de gratitude. Ces premières réalisations sous-tendent la force de maintien qui s'exprimera dans l'assise immobile et silencieuse : zazen.

S'inscrivant dans la lignée de Kotaï, les auteurs sont heureux de vous présenter ici un certain nombre d'exercices qu'il affectionnait, et ce faisant, d'actualiser le rapprochement entre yoga et zen auquel il a contribué ardemment pendant près de quarante ans.

Car zazen et yoga ont en commun des points essentiels comme la stabilité et la tenue dans la posture, toutes deux portées par une souplesse articulaire qu'il convient de développer et d'entretenir ; mais également la concentration grâce à l'attention dirigée vers les sensations fines du corps que nous sommes, et en particulier la respiration. Zazen et asanas sont des dispositifs de corps au service d'une disposition d'esprit : *l'accueil*.

C'est donc dans un esprit de rapprochement ininterrompu et de transmission vivante que nous vous proposons ces exercices. Nous espérons qu'en pratiquant vous réaliserez à votre tour cette conciliation et partagerez avec nous cet esprit d'ouverture qui nous a animés lors de leur élaboration.

## ***Première partie : yoga à l'équerre***



### **1) La posture de base : l'équerre**

Afin de prendre cette posture, il convient au préalable de s'asseoir jambes pliées parallèlement à un mur, au plus près de celui-ci.



Basculez ensuite le dos au sol et pivotez afin de glisser les jambes au mur. Dans un premier temps, gardez vos jambes pliées et - en prenant appui sur les coudes – rapprochez le bassin du mur par un balancement latéral du bassin jusqu'à ce que les ischions parviennent à le toucher. Durant cette phase, les jambes restent pliées. Ceci est un point très important car c'est dans un deuxième temps seulement - une fois la position du bassin ajustée - que l'on étire les jambes le long du mur pour aboutir à cette posture dite « à l'équerre ».



Maintenez-la une ou deux minutes si possible et laissez-la agir afin que s'assouplisse passivement la colonne vertébrale au niveau lombaire et que s'étirent les différents muscles, tendons et ligaments mis en jeu. Le soir, cette posture est très reposante et régénératrice, favorisant le retour veineux dans les jambes.

Une variante "active" au niveau des jambes consiste à bien positionner les pieds perpendiculairement au mur et à ramener les orteils des pieds vers soi. Dynamisez également l'étirement du dos en rabattant le menton vers le haut de la poitrine. Notez la position des bras le long du corps ainsi que les mains entrouvertes ou fermées sans rigidité en direction du mur.

**C'est cette variante active qui sera ici désignée comme la posture de base.** Vous pourrez vous y référer avant de prendre chaque variante proposée dans les pages qui suivent.

Durant votre pratique, au fur et à mesure de l'exécution des exercices, vous constaterez que le bassin aura tendance à s'éloigner du mur. N'hésitez pas à replaquer les fesses contre le mur afin d'avoir toujours un maximum de « surface de dos » au contact du sol.



En réajustant régulièrement la position, vous prendrez l'habitude d'assembler à angle droit la ligne du dos et la ligne des jambes et retrouverez avec de plus en plus d'aisance **la sensation d'équerre**.

### ***Les bienfaits du yoga à l'équerre***

*Dans le yoga à l'équerre, qui utilise un mur comme auxiliaire, chaque assouplissement se fait naturellement, quasiment « tout seul », grâce à la force de pesanteur. Favorisant les étirements **passifs** (utilisés également en kinésithérapie), ces exercices ne nous mettent pas « en charge ». Allongé en partie au sol, on est au contraire en décharge, sans risque de blocage.*

*On considère généralement qu'il y a inversion lorsque la tête se trouve en dessous du niveau du bassin. À proprement parler, ce n'est pas le cas pour la posture de base mais l'inversion va*

*s'opérer en exécutant les exercices, notamment les enroulements et déroulements de la colonne ainsi que ceux encourageant l'élévation du bassin. De plus, la surélévation des jambes dans la posture de base va contribuer aux effets les plus connus des postures inversées<sup>3</sup> parmi lesquels on peut citer :*

- la régulation de la tension artérielle*
  - l'inversion de la circulation veineuse dans les jambes, provoquant une impression de fraîcheur et de légèreté, et assurant un effet défatigant immédiat.*
  - la tonification du diaphragme*
  - la régulation du rythme cardiaque*
  - la stimulation du transit intestinal*
  - Le renforcement du système parasympathique (en charge de la réponse au stress) qui lui-même est bénéfique à l'ensemble du corps.*
- Notons également que l'intense irrigation sanguine va régulariser et activer le fonctionnement glandulaire de la thyroïde (et des parathyroïdes), de l'épiphyse et de l'hypophyse.*

*Par ailleurs, vous observerez que dans cette position à angle droit, le creux naturel du bas du dos se retrouve au contact du sol. Cette réduction de la courbure lombaire espace mécaniquement la partie arrière des vertèbres concernées et favorise la détente du nerf sciatique, prévenant ainsi des risques de pincement de ce dernier.*

*Pour toutes ces raisons n'hésitez pas à pratiquer les exercices au mur **avant** les assouplissements classiques proposés dans la deuxième partie de l'ouvrage. Ainsi, quel que soit votre niveau de souplesse initial, vous pourrez sans appréhension accéder aux bienfaits des postures de hatha yoga.*

*Concernant zazen, ces exercices sont bienvenus aussi bien en amont qu'en aval de la pratique. Car le maintien de l'assise qui implique la contraction prolongée des muscles permettant le redressement de la colonne peut, à la longue, et même dans une posture correcte, provoquer quelques inconforts ou raideurs notamment dans le bas du dos. La posture*

---

<sup>3</sup> Nous nous appuyons ici sur l'article « Les inversions » du D<sup>r</sup> Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga, directeur de l'Institut de yogathérapie de Paris, article paru dans la revue « Esprit yoga » n°72, mars-avril 2023.