

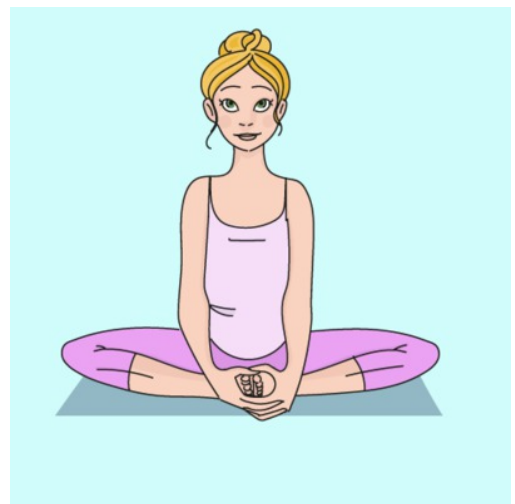
# Baddha-konāsana : position du Papillon

 Débutant

## Introduction

Baddha-konāsana, la position de Papillon est aussi appelée :

- Le Cordonnier par référence à la position assise traditionnelle des cordonniers indiens quand ils travaillent à réparer les sandales, s'aidant de leurs orteils pour tenir les fils, cordes ou semelles.
- L'Angle lié ou limité comme l'indique d'ailleurs son étymologie : Baddha-konāsana, baddha : lié, tenu, kona : angle. Peut-être parce que les jambes, formant en quelque sorte un angle, sont tenues avec les mains ?



Certains enchaînements portent le nom de la posture principale, ou de la plus caractéristique, même si d'autres postures dans l'enchaînement ont une existence propre. C'est le cas du Papillon Baddha-konāsana, qui est tout d'abord ce mouvement des cuisses ressemblant aux battements des ailes d'un papillon. Cependant la pratique ne s'arrête pas là, qui enchaîne avec une flexion vers l'avant.

Dans la posture assise classique du Papillon, les plantes des pieds sont orientées vers le plafond, ce qui constitue une difficulté supplémentaire, à laquelle vous pourrez toutefois vous essayer ; mais, même si cela constitue un plus pour assouplir pieds, chevilles, genoux et hanches, vous avez le choix de remettre cette pratique à plus tard, quand vous serez plus familiarisé avec l'enchaînement dans son ensemble.

Bien que difficile pour les personnes dont les genoux ne touchent pas le sol ou qui ne peuvent se pencher vers l'avant sans arrondir le dos, le Papillon Baddha-konāsana mérite d'être pratiqué et maîtrisé car il prépare aux flexions vers l'avant plus hardies.

## Bienfaits du Papillon Baddha-konāsana

Le Papillon Baddha-konāsana assure la flexibilité du bas du dos et sollicite sacrum, genoux et chevilles.

- Tout le bas-ventre est fortement comprimé, indiqué dans les troubles de la vessie.
- Lorsque la posture peut être effectuée coudes au sol, la pression se place aussi sur la sangle pelvienne : optimise les fonctions reproductives.
- Tonifie le système digestif dans son ensemble.
- Détend les articulations des hanches (coxo-fémorales) en les rendant plus flexibles.
- Prévient hernies et sciatalgies (symptômes douloureux liés à une irritation du nerf sciatique, n'importe où sur son trajet, pas nécessairement sur la colonne vertébrale) par son travail sur la région sacro-iliaque et du bassin.
- Assure un drainage des muscles fessiers et lombaires.
- Étire les adducteurs courts (intérieur de la cuisse) et soulage les tensions dans les cuisses.
- Avec le temps et l'habitude, le Papillon Baddha-konāsana, dans sa première phase assise, peut être utilisé comme āsana (= posture stable et confortable) de méditation ou pour les exercices de Prānāyāma (contrôle du souffle).

## Précautions

Ne placez pas la flexion vers l'avant dans les cas suivants :

- hernie discale sur la zone lombaire ;
- difficultés respiratoires.

## Contre-indications

Ne pratiquez pas après :

- le repas ;
- un effort intense.

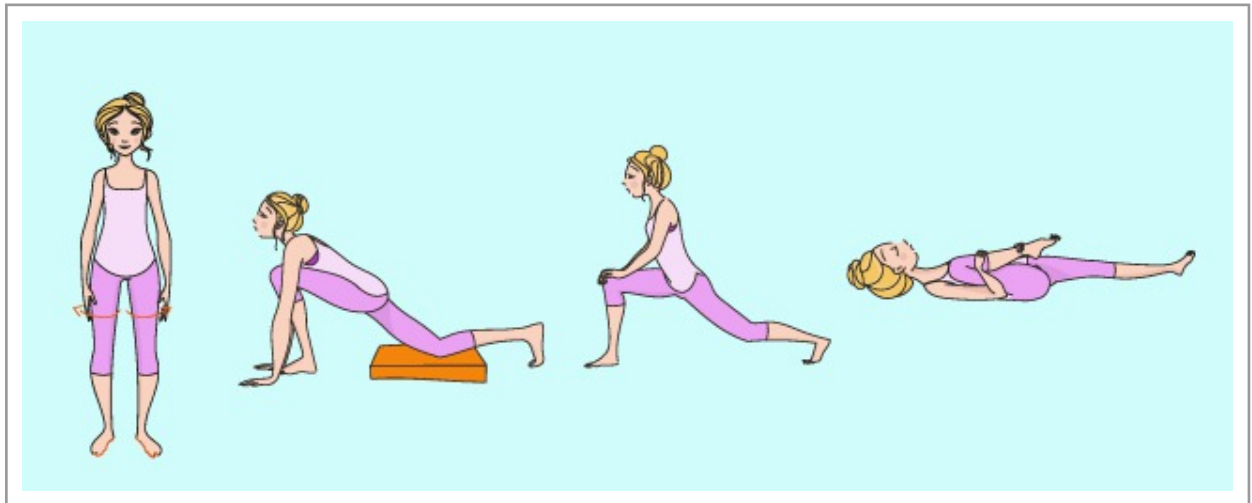
**Télécharger et imprimer gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://yoga.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

# 1. Préparez le Papillon Baddha-konāsana



Comme l'ouverture des jambes – genoux touchant le sol ! – puis la flexion vers l'avant, demandent une grosse contribution à votre bassin et ses muscles, quelques exercices de mobilisation de cette région ne sont pas inutiles. Allez-y doucement et lentement, ne forcez pas.

## Bascule du bassin debout

La bonne bascule du bassin est exécutée avec les muscles qui font tourner les fémurs à l'intérieur ou à l'extérieur (pelvi-trochantériens). Si le pied est « ancré » au sol, le genou restant de face, la cuisse ne peut pas tourner, c'est le bassin qui bouge. Si vous faites le mouvement de tourner les cuisses (sans qu'elles tournent visiblement) vers l'intérieur, le coccyx va aller vers l'arrière, c'est l'antéversion du bassin. Si vous faites celui de les tourner vers l'extérieur, le pubis va avancer et le bassin basculer en rétroversion. Le buste reste droit.

- En position debout, la Montagne (Tadāsana), placez les pieds parallèles en petit écart. Imaginez qu'à la place de vos jambes vous avez deux tournevis dont les manches sont les cuisses.
- Pour faire fonctionner ces tournevis correctement, il faut appuyer dessus : faites une ventouse avec vos plantes de pieds, des orteils bien étalés au talon, en appuyant fortement le gros orteil au sol.
- Faites tourner les cuisses en dehors (la droite vers la droite, la gauche vers la gauche) comme si les mollets voulaient se regarder.

**Conseil** : attention à ne pas bloquer vos genoux ! Gardez vos jambes souples, sans raideur.

- Le fait que vos pieds ne tournent pas amène votre bassin en rétroversion. Il s'ouvre.

**Conseil** : ne laissez pas partir vos pieds sur leur bord externe, sinon l'action sera inefficace. Le fait d'ancrer fermement le gros orteil au sol vous aide à maintenir les pieds bien à plat.

Si vous voulez, vous pouvez pratiquer plusieurs fois le ou les exercices suivants, en vous souvenant que, étant bilatéraux, il faut toujours les reprendre pour l'autre jambe (donc toujours un nombre pair).

### Fente n° 1

L'étirement doit être ressenti dans la hanche et dans l'aîne.

- Tendez une jambe derrière vous, son pied reposant sur le sol en appui sur les orteils, genou posé sur un coussin pour un meilleur confort.
- Avancez l'autre jambe de façon à ce que la cuisse soit contre la poitrine et le genou entre les deux épaules.
- Le genou doit être à la verticale du pied.
- Sans modifier la position des jambes, abaissez la hanche comme si quelqu'un appuyait sur votre bassin.
- Gardez la position pendant 20 secondes. Puis reprenez pour l'autre jambe.

### Fente n° 2

Étirement des hanches. Les muscles lombaires et des cuisses (psoas, quadriceps) sont aussi concernés.

- Tendez une jambe derrière vous, les mains en appui sur le genou devant vous.
- Appuyez et contractez au maximum la jambe arrière sur le sol pendant 10 secondes.
- Puis, les mains toujours en appui sur le genou de devant, poussez les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit.
- Vous devez sentir la tension dans les hanches. Gardez la position 10 secondes.
- L'étirement peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol.
- Reprenez pour l'autre jambe.

### Enfant sur le dos (Apânâsana)

Pour la souplesse de la hanche. Cet exercice peut servir de test pour évaluer la souplesse de votre hanche.

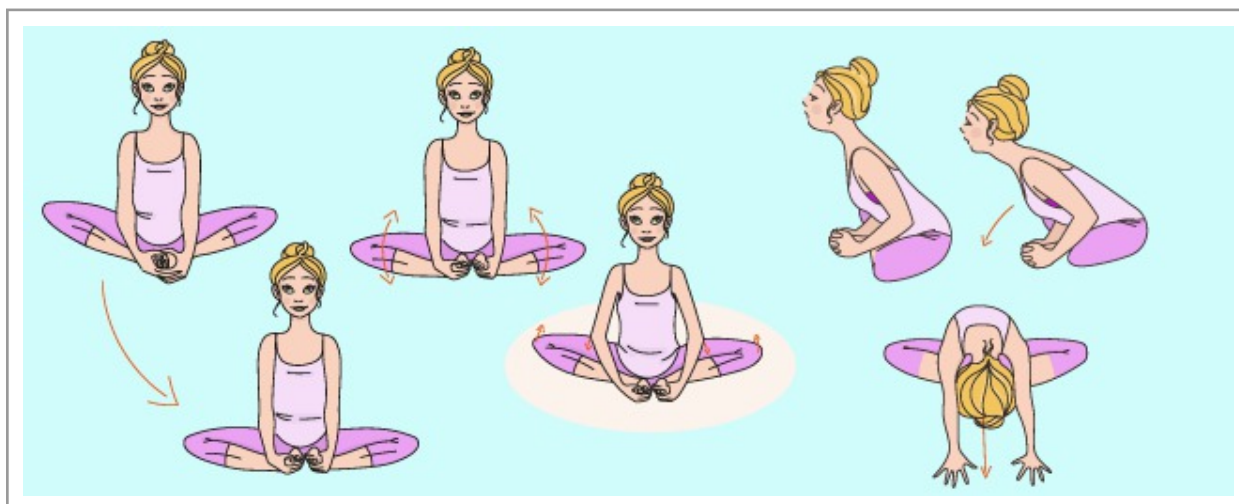
- Allongé à plat dos, amenez un genou sur la poitrine et serrez-le à l'aide de vos mains.
- Maintenez l'autre jambe tendue au sol.

**Conseil :** le fait de tendre le talon et non la pointe du pied est une aide précieuse pour maintenir l'autre jambe plaquée au sol.

- Essayez d'obtenir le contact cuisse-ventre (ou presque), signe d'une bonne souplesse de la hanche.
- Reprenez pour l'autre jambe.
- Vous devrez travailler quotidiennement cet exercice si :
  - vous avez un contact cuisse-ventre acceptable (cuisse presque sur le ventre) mais l'autre jambe décolle ;
  - vous n'avez aucun contact cuisse-ventre.

### Pavanamuktâsana : l'Enfant sur le dos

## 2. Placez le Papillon Baddha-konāsana



Le Papillon Baddha-konāsana peut se décomposer en 4 phases distinctes à travailler isolément, pour vous entraîner et améliorer votre pratique, ou dans leur ensemble. Quoi qu'il en soit prenez le plus grand soin à accorder à chaque phase le temps nécessaire.

### Première phase : la posture du Bouvier Gorakshāsana

- Vous êtes assis, jambes jointes devant vous, dos droit.
- Prenez la posture du Bouvier : rapprochez de vous les pieds (à l'aide des mains), joints, talons réunis en direction du périnée.
- Normalement, les plantes des pieds sont dirigées vers le plafond.
- Empoignez les pieds, pouces placés à la base des gros orteils.
- Écartez fermement les pouces afin d'orienter les plantes des pieds vers le haut. C'est ce que les yogis appellent ouvrir l'huître.

**Conseil :** *il est souvent difficile, pour l'Occidental, par manque de souplesse dans les chevilles, de tourner les plantes des pieds vers le haut. Entraînez-vous progressivement à « ouvrir l'huître », sans entêtement. Dans les premiers temps, vous pourrez garder les plantes des pieds l'une contre l'autre.*

- Simultanément, dos allongé, vous repoussez les genoux vers le sol.
- Laissez les mains sur les pieds et gardez le dos droit, le regard devant vous.

### Deuxième phase : les battements des ailes du Papillon

- Continuez d'ouvrir les genoux vers l'extérieur, laissez-les tomber vers le sol en les alignant à la même hauteur.
- Fermez les yeux et balancez les genoux de haut en bas, à la manière des ailes d'un papillon, sur un bon rythme pendant environ 1 minute.
- Ici, pas de contrôle du souffle, laissez-le aller.

**Conseils :** *ne pliez pas votre corps ! Décontractez bien les abdominaux.*

### Troisième phase : l'ouverture des jambes

Par manque de souplesse dans les genoux ou les hanches, vous pouvez rencontrer des difficultés à poser les genoux au sol. Lorsque vous aurez acquis une bonne posture de base, vous pourrez progresser en tirant profit des deux exercices ci-dessous, en les incluant dans l'enchaînement. Ne forcez pas !

Cette contraction sur les adducteurs renforce ces muscles et permet de gagner en allongement :

- Placez les coudes sur les cuisses toujours en maintenant le dos droit et si possible tournez le dessous des pieds vers le ciel (voir plus haut la 1ère phase).
- Puis placez une opposition avec les coudes et les cuisses : les coudes poussent pour ouvrir les jambes et, en même temps, vous contractez les cuisses pour ramener les genoux l'un vers l'autre.

**Conseil** : pendant la contraction, maintenez toujours le dos droit et respirez normalement.

Reprenez une autre fois ou enchaînez avec l'exercice suivant :

- Vous êtes assis dans la posture du Bouvier.
- Inspirez puis placez Mula-bandha (contraction du périnée) afin d'emmagasiner de l'énergie.
- Expirez lentement, après avoir relâché la contraction, tandis que vous abaissez les genoux.
- Inspirez sans relever les genoux, puis de nouveau Mula-bandha pour emmagasiner l'énergie mais aussi pour bien sceller la position des genoux.
- Expirez, après avoir relâché la contraction, tandis que vous abaissez un peu plus les genoux.
- Inspirez sans bouger les genoux, faites Mula-bandha, et ainsi de suite.
- Faites ainsi 3 ou 4 fois, de façon à ce que les genoux gagnent un peu plus la direction du sol.
- Terminez l'exercice avec les petits battements des ailes du Papillon pour détendre les jambes.

Reprenez une seconde fois l'exercice ou faites une fois les deux exercices.

### Quatrième phase : la flexion vers l'avant

La position de départ, soit les genoux touchant le sol, est donc déjà un problème pour nombre d'Occidentaux. Leur bassin étant par conséquent incliné vers l'arrière, l'exécution de la flexion vers l'avant s'en trouvera plus malaisée. Néanmoins, il est indispensable d'observer strictement le verrouillage de la colonne vertébrale – menton levé et reins creusés (= la zone lombaire) – lors de la prise de la posture, pour profiter pleinement de ses bienfaits sans risques pour les vertèbres.

Sachez cependant qu'il est tout à fait possible de vous pencher vers l'avant le dos droit, même si vos genoux ne touchent pas le tapis : la flexion sera peut-être moins basse, mais ce n'est pas le plus important. L'important est le respect des consignes ci-dessus, d'y aller doucement et sans forcer, de vous arrêter dès que vous sentez un inconfort.

**À noter** : sans les reins creusés, il n'y a pas cette compression des disques intervertébraux (au niveau lombaire) qui entretient leur souplesse. La matière gélatineuse comprise dans l'espace intervertébral bouge en fonction des mouvements du corps, par là des vertèbres, à la manière de la bulle d'un niveau à eau. En vous aidant de cette visualisation, vous pouvez sentir cette « bulle » se comprimer lors de

*vosre flexion vers l'avant en creusant les reins puis se décompresser lors du retour en position assise : c'est ce mécanisme de compression-décompression qui permet d'entretenir l'élasticité des disques intervertébraux, lesquels se décompressent par effet de ressort.*

Tout au long du déroulement de cette phase, vous prendrez soin de toujours garder le dos droit et long, c'est-à-dire de creuser les reins.

- À l'expiration, décontractez bien les jambes et, les pieds fermement tenus, penchez-vous doucement vers l'avant en projetant les épaules vers l'arrière et vers le haut. Aidez-vous de vos muscles dorsaux. Exercez une forte traction sur les pieds.
- Descendez la tête vers le sol, menton levé le plus possible, comme si elle voulait toucher les orteils ; étirez les vertèbres lombaires de façon à engager le ventre le plus possible vers les pieds.
- Relâchez la colonne vertébrale, laissez le haut du dos s'enrouler légèrement.
- Relâchez les muscles du cou et de la nuque.
- Relâchez les bras, sentez les omoplates se distancer.
- Essayez de poser les coudes au sol devant les jambes.
- Ou glissez les mains au sol devant vous, selon votre confort : vous réalisez alors Yoga-mudra.
- Pour tenir cette posture vous devez travailler les muscles grâce à la décontraction et utiliser la respiration (voir l'étape 3.)

**Conseil** : progressez à votre rythme. Pas de violence, cela ne serait plus du yoga.

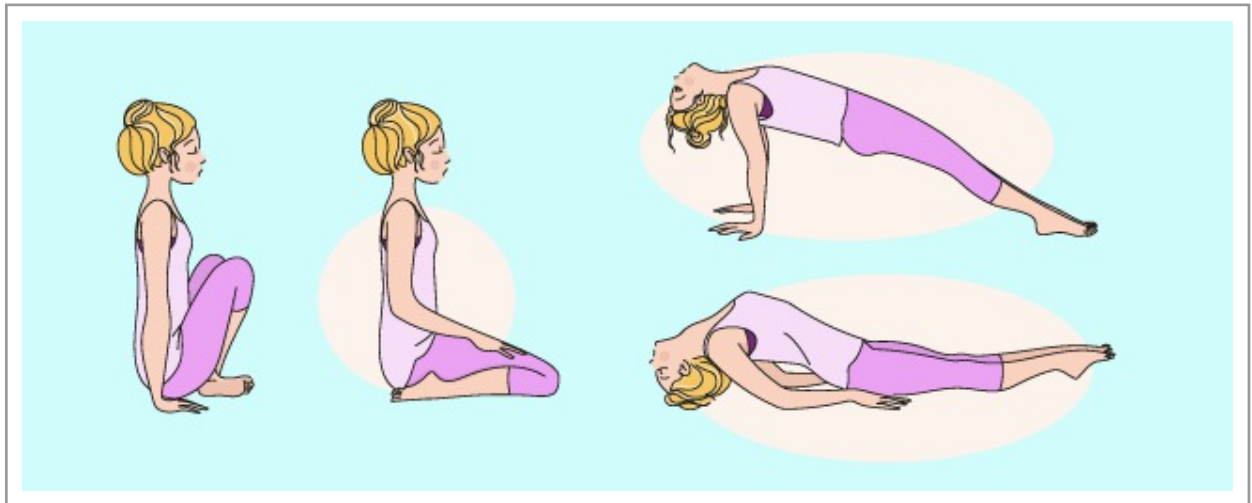
### 3. Respirez dans le Papillon Baddha-konāsana

Dans la 4e phase, la flexion vers l'avant, la respiration est importante qui, induisant détente et confort, permet de bien placer et de tenir la « pince » voire d'aller plus loin dans la posture.

- Pendant l'inspiration, calme et profonde, cherchez à étirer la zone lombaire.
- Pendant l'expiration suivante, calme et le plus longtemps possible, ressentez bien la détente sur les poumons et sur l'ensemble des muscles du ventre, des hanches et des adducteurs (muscles des cuisses).
- Aidez-vous du souffle pour aller plus loin dans la flexion.
- Respirez ainsi régulièrement et profondément, une dizaine de fois (10 inspir/expir) ou plus selon votre degré de confort, en laissant la tête s'approcher du sol à chaque expir.
- Concentrez-vous éventuellement sur les chakras Swadisthana (Chakra sacré, entre nombril et organes sexuels) et Muladhara (Chakra racine, au périnée).

**Conseil** : gardez le dos allongé et la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

## 4. Sortez du Papillon Baddha-konāsana et détente



### Sortez

- Remontez le tronc sur une inspir en gardant le dos long, et ramenez les genoux l'un vers l'autre en utilisant les bras et les mains jusqu'à avoir les jambes serrées.
- Yeux clos, observez pour quelques instants les effets de l'enchaînement que vous venez de pratiquer.

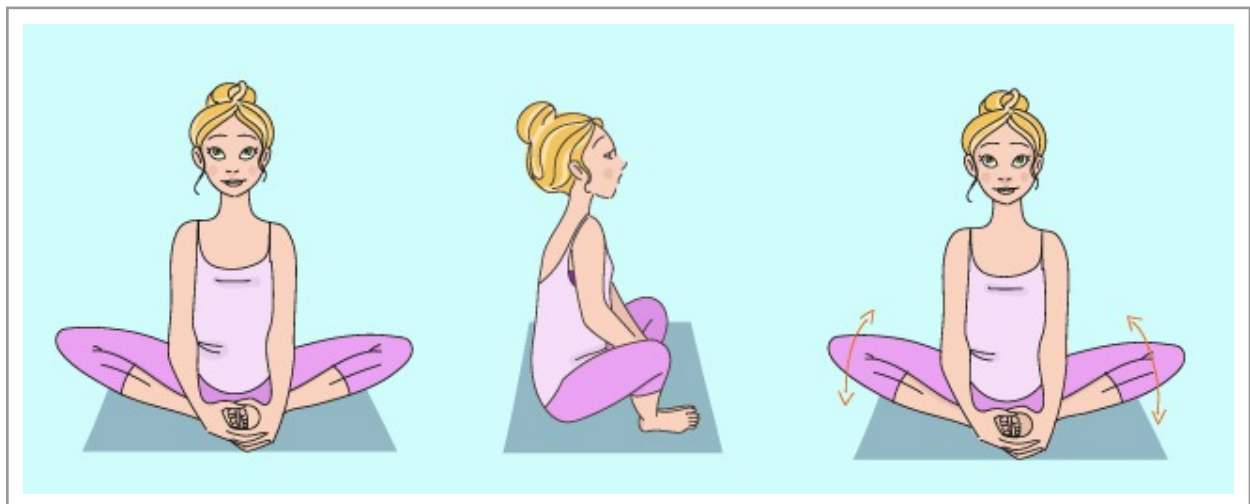
### Détente

- Pour équilibrer la pression au niveau du sacrum, placez par exemple comme contre-posture la posture du Héros à genoux, qui consiste à vous asseoir entre les talons les jambes étant repliées vers l'extérieur, et maintenez au minimum une dizaine de respirations.
- L'action bénéfique de compression lombaire de la flexion vers l'avant (4e phase) est complétée par la prise d'une contre-posture en étirement : le Plan incliné (Purvottāsana ou Purvottanāsana) ou en cambrure (flexion arrière) : le Poisson (Matsyāsana).

Puis prenez une assise confortable pour vous et reposez-vous un instant avant de continuer votre séance de yoga ou de vous relever en douceur.



## Variante du Papillon Baddha-konāsana



Une version courte consiste à vous asseoir comme décrit à l'étape 2 (1ère phase), sans « ouvrir l'huître ».

- Puis de procéder aux mouvements des ailes du Papillon suivant les mêmes modalités qu'à l'étape 2 (2e phase) mais moins longtemps (quelques secondes).

**Conseil :** procédez plus en rapidité et en souplesse qu'en force – ne forcez pas l'écartement des cuisses, ne cherchez pas à tout prix à poser les genoux au sol.

- Faites 2 ou 3 séries de quelques secondes chacune entre lesquelles vous prendrez un temps de repos en respiration lente abdominale, tout en décontraction.

Cette version est intéressante pour la détente et l'assouplissement des articulations des hanches, l'étirement des adducteurs courts (intérieur de la cuisse), la sollicitation des genoux et chevilles, si vous n'avez pas beaucoup de temps ou si la « version longue » (étape 2) vous intimide encore.

Ces battements des ailes du Papillon peuvent aussi être vus comme une détente des jambes après les exercices.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Marjarâsana : la posture du chat](#)
- [Sir-bakâsana : la posture du Clown](#)
- [Uttanâsana : la posture de la cigogne](#)
- [Sarpâsana : la posture du Serpent](#)
- [Paripurna-navâsana : la posture du Bateau](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)