



Sir-bakâsana : la posture du Clown

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

Introduction

Posture de stabilité, la posture du Clown Sir-bakâsana (baka : héron, grande aigrette) est une inversion en équilibre pour débutant - bien plus facile à réaliser qu'il n'y paraît ! - et une bonne préparation à la posture inversée sur le crâne Kapâlâsana (kapâla : crâne).

Bienfaits

- Excellent équilibre de la colonne vertébrale.
- Le fait d'être « à l'envers » soulage le cœur.
- L'abondant afflux sanguin au cerveau permet un rinçage cérébral qui revitalise nez et gorge, améliore la qualité de la vue et de l'ouïe.
- Stimule le haut de la tête (chakra Couronne ou Sahasrara).
- Calme et apporte de la clarté. Élimine la plupart des migraines.
- Le système nerveux est régénéré, fortifié : contre le manque d'énergie, l'insomnie, pour plus d'assurance (mémoire, concentration, résistance à la fatigue nerveuse).
- Les poumons bénéficient d'un afflux accru de sang veineux et, avec des respirations profondes, ils peuvent contribuer à purifier le corps des toxines.
- Les organes du bas-ventre, décongestionnés, reprennent leur place normale : estomac, reins, intestins et particulièrement la prostate généralement écrasée dans la position assise ; les mauvaises positions de l'utérus sont corrigées.
- La posture du Clown peut également prévenir, soulager ou guérir diverses maladies de l'abdomen, être bénéfique contre l'asthme nerveux et aider la peau du visage à rester jeune.



© Finemedia

Contre-indications : celles de toutes les postures sur la tête

- Si vous souffrez de la nuque.
- En cas de rhume.
- Pendant et après toute affection inflammatoire des oreilles (otite...), bourdonnements...

- Affections sévères des yeux : décollement de la rétine, conjonctivite, glaucome...
- Hypotension marquée.
- Artères et artérioles du cerveau sclérosées (qui sont atteintes de durcissement pathologique).

Précautions

- Pratiquez ces postures inversées sur la tête seulement après avoir calmé corps et esprit, par une relaxation préalable (posture de l'Enfant) pour ne pas provoquer des maux de tête.
- Anévrisme (point faible, dilatation, à un endroit de la paroi d'un vaisseau sanguin, généralement une artère) et hypertension prononcés : vérifiez si la posture provoque des maux de tête ; si c'est non, vous pouvez la faire.
- Si vous êtes un grand : fumeur, buveur d'alcool, mangeur...

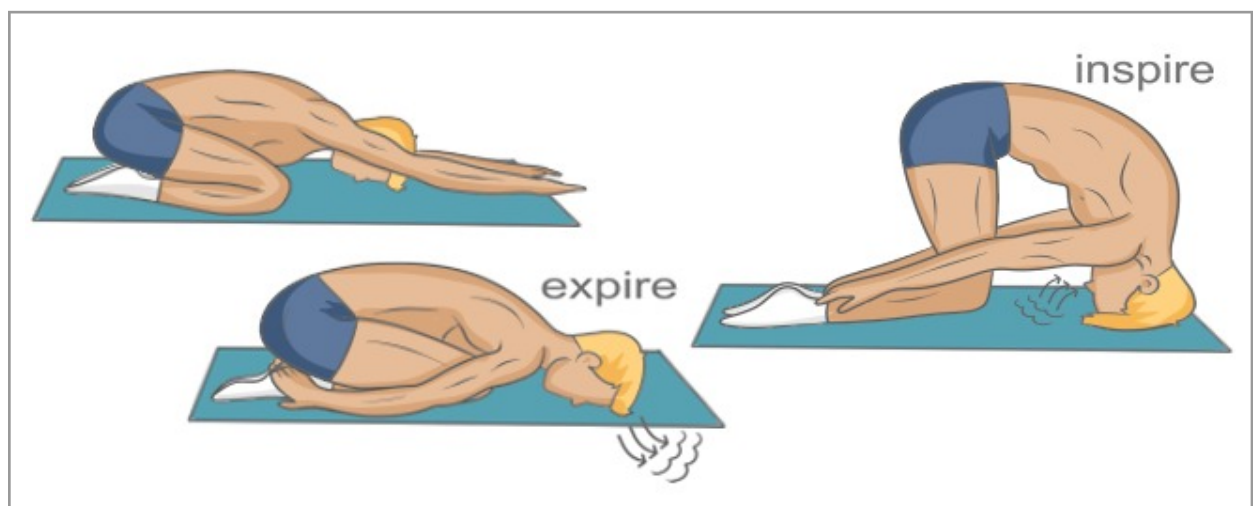
Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

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

<http://yoga.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

1. Préparez la posture du Clown



© Finemedia

La posture du Lièvre

Relaxante (détend le corps, apaise le mental, indiquée en cas d'insomnie ou de stress), assouplissant colonne vertébrale, chevilles et pieds, la posture du Lièvre Shashankâsana (ou Sasangâsana, de sasanga : lièvre ou lapin) peut également préparer à la posture du Clown voire à Shirshâsana, la posture inversée sur la tête (shir ou sir : tête).

Elle est cependant contre-indiquée en cas d'hypertension.

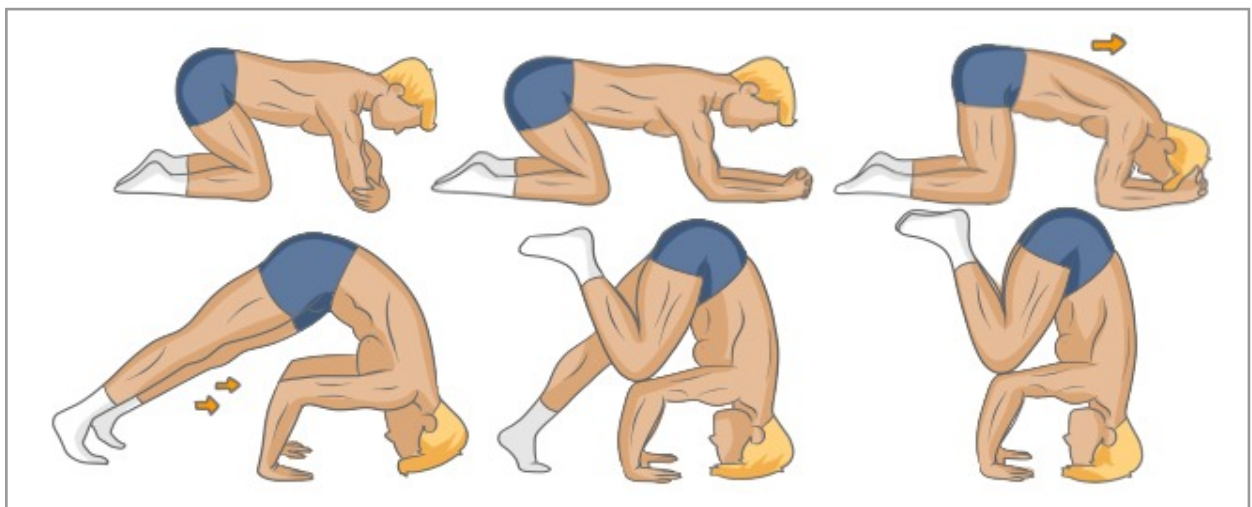
- De la posture de l'Enfant, étendez les bras vers l'avant, les pieds restant en flexion sur le sol (posture du Cygne).
- Sur l'expiration attrapez les talons ou les chevilles avec les mains.
- Sur l'inspiration levez les fessiers et pressez le sommet de la tête doucement contre le tapis.
- Les bras se tendent automatiquement.

Attention : la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale, ne la roulez-pas plus loin, sur l'arrière du crâne ! Gardez le haut du crâne bien en contact avec le sol. Les mains restent aux talons ou aux chevilles, ne les bougez pas tant que vous êtes dans la posture.

- Restez dans cette position autant que possible (quelques secondes au début).
- En tant que posture de méditation le Lièvre développe le pouvoir de concentration, focalisez-vous sur le haut du crâne, le chakra-Couronne (Sahasrara) et respirez tranquillement.
- Prenez votre temps pour revenir en position de l'Enfant.

Conseil : vous pouvez refaire plusieurs fois cet exercice, lentement et avec conscience, ce qui procurera un massage sur le haut du crâne.

2. Placez la posture du Clown et respirez



© Finemedia

Placez la posture du Clown

L'une des difficultés rencontrées pour un débutant, est le placement des bras et de la tête comme base stable de ce trépied. L'une des techniques est la suivante, qui se fond avec le départ même de la posture du Clown.

- En sortant de la posture de l'Enfant, posez les avant-bras devant vous, les mains empaumant les coudes opposés. Puis, sans bouger les coudes, ouvrez les avant-bras de façon à ce que les mains viennent se toucher l'une derrière l'autre.

Conseil : la façon la plus courante de placer les mains derrière le crâne est de croiser les doigts. Mais, en cas de chute, il est plus aisé d'écarter les mains si elles ne sont pas liées avec les doigts, ce qui peut leur éviter éventuellement des foulures douloureuses...

- Placez alors l'arrière de la tête contre les paumes, le haut du crâne bien en contact avec le sol.

Note : jusqu'ici, vous avez réalisé le départ commun avec la Posture sur la Tête.

- Puis, contrairement à cette dernière, où vous laisserez les mains en place contre l'arrière du crâne, glissez les mains bien à plat et doigts pointés vers l'avant, à l'endroit où étaient les coudes.

Conseil : l'ensemble ne devra plus bouger durant tout l'exercice de la posture du Clown.

- Laissez la tête reposer ainsi quelques secondes pour vous familiariser avec cette pose inhabituelle.
- Faites bien attention aux deux points suivants :
 - Ne laissez pas la tête prendre tout le poids de votre corps, au risque de léser les vertèbres cervicales : répartissez bien la charge entre la tête et les deux mains qui doivent former un triangle stable.
 - Si vous ressentez le moindre malaise, tels des bourdonnements ou une angoisse due à l'inversion et au poids sur la tête, arrêtez immédiatement l'exercice. Il se peut que cela soit passager ; mais si vous ressentez à chaque tentative ce genre de malaise, il vous est fortement conseillé de consulter un médecin.
- Rapprochez les pieds des mains en montant sur les orteils.
- Pliez les genoux, appuyez-les sur les coudes et soulevez les pieds du sol.

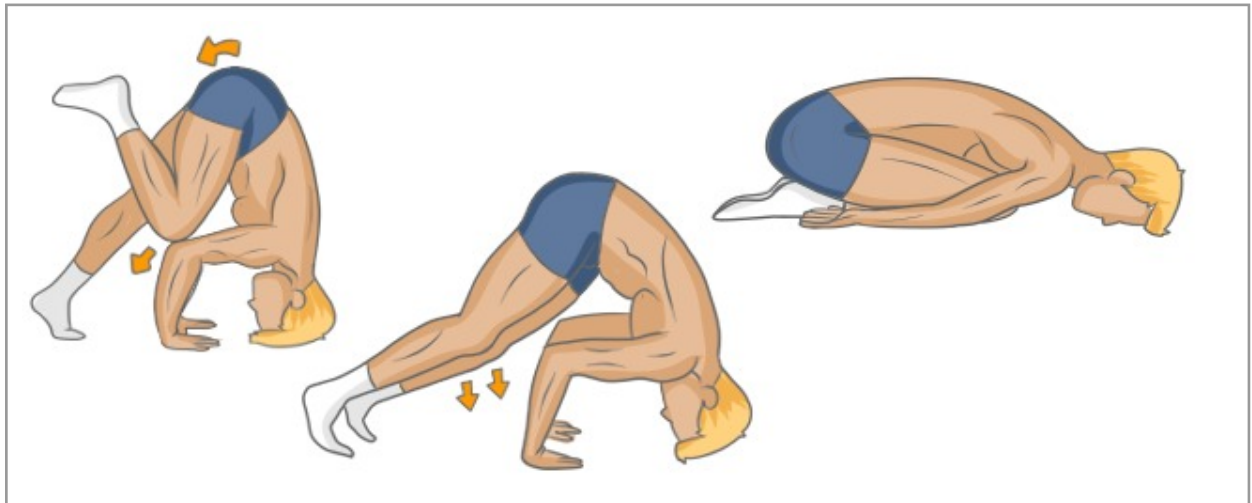
Conseil : il est bien plus facile de procéder une jambe après l'autre...

Si la posture du Clown est confortable maintenez-la pendant 1 ou 2 minutes. Si elle est décidément vraiment confortable, vous pouvez tenter de dresser, avec contrôle, les jambes à la verticale et vous aurez réalisé la posture sur le crâne Kapâlâsana (ou Trépied) !

Respirez dans la posture du Clown

Respirez lentement, profondément et complètement par le nez. La posture du Clown, par sa position qui fait que le diaphragme presse sur les poumons, aide la respiration en favorisant une meilleure expiration complète. Le foie reçoit un massage sous la pression du diaphragme.

3. Sortez de la posture du Clown et détente



© Finemedia

- Reposez les jambes l'une après l'autre au sol en douceur pour vous retrouver à genoux.
- Prenez immédiatement la posture de l'Enfant pour un moment de détente.

Bon à savoir : si vous ramenez les bras devant vous, les bouts des doigts (ongles) plantés dans le sol, vous obtenez une bonne tonification du dos qui se soulage des tensions apportées par la position sur la tête (la nuque, notamment, se « décomprime »).

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)
- [Utkatâsana : posture de la chaise](#)
- [Marjarâsana : la posture du chat](#)



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

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, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr