



Le Diamant renversé²³

Supta-vajrāsana

Postures de renversement dorsal

- À genoux au sol, pieds joints l'un contre l'autre, les malléoles se touchent, déposer les ischions (protubérances osseuses du bassin) sur les talons. Le dos est bien plat

- voir la **position du Diamant** (*Vajrāsana*)

Option : si c'est trop douloureux, poser une serviette sous le dessus du pied près de la cheville (cou-de-pied)

Respirer une dizaine de fois dans cette posture pour détendre les cuisses et les mollets.

- Déposer les coudes au sol, l'un après l'autre en gardant la tête élevée pour l'instant –voir la **Fermeté**.
- Faire des mouvements de ciseaux lents et réguliers avec les genoux, qui peuvent lever du sol légèrement.

Conseil : si c'est douloureux dans le bas du dos (région lombaire), ne pas passer à l'étape suivante et revenir à la position de départ : **le corps n'est pas encore prêt.**

Prendre quelques respirations dans cette position.

- Déposer la tête au sol et laisser les bras se placer au sol.

Options pour les bras : ou liés au-dessus de la tête ou sur les cuisses ou encore croisés dans le dos.

- Le dos est arqué et les fesses ne reposent pas sur les talons.

La tête et les pieds finiront (peut-être !) par se rejoindre...

Respirer lentement dans cette position en détendant le dos.

Option si vous avez une appréhension à vous rejeter en arrière : prenez appui sur les bras en posant les mains au-delà de la pointe des pieds. Ainsi vous pourrez contrôler plus facilement le mouvement de bascule vers l'arrière.

- Placer les mains jointes sur le sternum. Les genoux sont serrés mais peuvent être écartés si nécessaire.

Respirer lentement et en profondeur.

Revenir à la position de départ en passant par les stades intermédiaires.

Bienfaits



Une contre-posture de la Chandelle *

- Tous les effets du **Poisson** * (ci-contre)

- Ouvre le thorax et permet de bien ventiler le haut des poumons.

Exercices de respiration rythmique avec grand profit

- Fait disparaître les douleurs lombaires.

- Masse les organes abdominaux.

- Renforce et assouplit les muscles des cuisses.

- Détend, repose.

Ces postures de stabilité aident à la concentration de l'esprit

²³ Notes de cours Niveau II, préparé par Christian Beaulieu, membre certifié de la Fédération Francophone de Yoga (novembre 2005)

* Voir les séries 6-2 Arcs et Ponts : le Poisson *Padma-matsyāsana* et 4 des inversées : la Chandelle.

Variante : Diamant renversé à plat ou Héros allongé ^{24 25}



Conseils : entraînez-vous à vous asseoir d'abord entre les pieds ; évitez la cambrure trop prononcée de la partie lombaire ; faites bien attention à ne pas fléchir les genoux au-delà de leurs possibilités. Descendez tranquillement vers l'arrière sur les coudes.

Il faut bien relâcher le bas du dos et le bassin avec chaque expiration.

Bienfaits : la puissante traction manifestée dans les jambes, les cuisses et les cous de pieds, corrige les néfastes effets de la pression exercée par le poids du corps sur les membres inférieurs ; et la flexion intense des membres oblige le sang à refluer vers le plexus solaire ; corps étiré au maximum des genoux à la nuque, la circulation sanguine est activement activée. Reins et capsules surrénales stimulés.

Agissant sur foie, moelle épinière, le plexus solaire... ces postures stimulent hautement le système nerveux.

Ces postures accroissent les possibilités de perception subtile.

Précaution : les gens nerveux n'entreprendront ces exercices qu'avec circonspection mais il leur deviendra hautement bénéfique à la longue. **Contre-indiquées** chez hyperthyroïdiens, problèmes genoux/chevilles, lombaires, hernie discale.

À partir de la posture du Diamant, posez les mains sur les cuisses et fléchissez le buste vers l'arrière, jusqu'à ce que la tête touche le tapis. Essayez de remonter de la même façon, sans prendre appui des mains au sol. Laissez-vous inspirer à fond durant la lente descente vers l'arrière.

Conservez la posture en portant l'attention vers l'ombilic.

Options

1. Chakra Swadistana

- Les mains posées sur les cuisses, paupières baissées.
- Porter l'attention à l'endroit situé 2 doigts sous l'ombilic.
- Essayer de visualiser intérieurement la tonalité orangée.
- Inspirer normalement. Expirer lentement. 3 fois.
- Inspirer lentement et expirer en un soupir. 3 fois.

2. Mains placées à la nuque

Au départ de la posture du Diamant (*Vajrāsana*). Essayez de vous asseoir entre les pieds écartés. Portez un coude au sol vers l'arrière, puis l'autre. Inclinez le tronc, en prenant d'abord contact de la tête au sol. Posez les épaules au tapis, écartez les coudes et placez les mains à la nuque.

Soulevez les genoux légèrement au début car vous aurez probablement l'impression d'avoir la peau trop courte.

Respirez librement.

Vous serez en proie, la plupart du temps, à des fulgurances qui se manifesteront dans divers endroits du corps.

Parlez mentalement à vos organes : dites-leur que vous agissez en vue de leur bien-être. Vous déclenchez dans cette position, de nombreux mécanismes d'auto-défense, qui se précipitent à votre secours, malgré vous. Alliez-vous tous ces zélés serviteurs, parlez-leur en ami et jamais en maître absolu.

Que règne l'entente parfaite entre les innombrables colonies qui vous composent !

3. Bras rejetés vers l'arrière - le Bambou

Couché entre les jambes repliées au départ de la posture classique, étendez les bras par-dessus la tête, dans le prolongement des épaules, dos des mains au sol.

Régularisez le rythme respiratoire. Portez votre attention alternativement vers l'emplacement de chacun des chakras, en commençant par le bas du rachis.

Arrêtez si la posture devient pénible.



Une posture réalisable par des pratiquants ayant de réelles dispositions pour en garantir la réussite. Il ne faut pas vouloir l'exécuter à tout prix



Cette posture fait naître une sensation d'étirement total de la peau



Lorsque vous serez parvenu à porter la conscience en chacun des sept lotus consécutivement, au cours d'une même exécution : *Supta-Vajrāsana* vous livrera ses secrets...

²⁴ Voir **Posture du Héros** (variante 1.) et série 6-2 : **posture de la Roue** (*Chakrāsana*) –variantes..., **l'Offrande** (renversement dorsal)

²⁵ *Le Guide Marabout du Yoga*, Julien Tondriau-Joseph Devondel (1968)