

La Chandelle

Sarvangāsana

! Synonymes rencontrés : posture sur les Épaules, posture du Corps entier, Posture renversée

Pas à pas

Couchez-vous sur le dos, les bras étendus le long du corps, paumes au sol.

- Inspirez lentement et soulevez les jambes, toujours tendues sans raideur, avec l'appui des mains au tapis.
- Soulevez le tronc à la suite des jambes et portez les mains dans les lombes.
- Le corps entier repose sur les bras, les épaules et la nuque, le menton va bloquer la partie supérieure du sternum, **la respiration est lente et abdominale.**

Les pieds restent détendus pour éviter de réduire le diamètre des veines et des artères.

Aucune tension ne peut être ressentie, du moins après une période d'entraînement de durée variable. Cette règle est applicable à toutes les postures.

- Pour redescendre à la position de départ : reposez les avant-bras et les paumes au sol.

Gardez les jambes tendues sans raideur.

- Laissez *couler* le tronc au tapis, **sans soulever la tête**, qui reste soudée au sol pendant l'exécution complète de l'exercice.

- Les jambes suivent le corps dans sa descente.

Conseil

Éviter raideur et contraction (en voulant être trop droit...) et le retour brutal en se laissant retomber.

Option

Au besoin, il est permis de prendre le mur et le sol comme surfaces d'appui, en ayant soin de se coiffer la tête à l'aide des bras croisés.



Ancunchāsana

Variantes...

Voir pages suivantes



Viparîtâ-Karanî

De manière générale *Viparîtâ-karanî* représente toutes les formes de postures inversées à condition que la base se situe plus haut que le front.

! Synonymes rencontrés : de façon classique, désigne spécifiquement la posture dite de *la Chandelle - Demi-Chandelle* (*Ardha-sarvangâsana*)

Geste de l'instrument inversé, Geste de l'action inversée (*Viparîtâ-karanî-mudrâ*)

Les mains se placent aux fessiers.
Le menton est dégagé et les pieds dépassent la tête.

S'effectue, en général, après *Sarvangâsana*, dont elle constitue une variante atténuée.

Cette posture se recommande pour la suppression des rides du visage.



En position allongée sur le dos, les jambes jointes repliées (ou tendues) et les plantes des pieds au sol, les bras le long du corps, paumes des mains à plat au sol.

- Expirer. Lever les jambes à la verticale (et les tendre), puis dégager le bassin du sol. On place les pieds, jambes tendues, à l'aplomb du visage. Les mains viennent en appui au niveau des hanches, des reins. Demeurer quelques instants dans la position (telle qu'indiquée sur la photo ci-dessus)

- Fermer les yeux, le regard en **âjna chakrâ** (point inter-sourcilier) et **laisser aller le souffle par les narines.**

Respirer avec l'abdomen.

Lorsqu'on est à l'aise dans ce geste du corps et comme le Chakra concerné ici est Vishuddha, on peut alors travailler le souffle en le plaçant dans la gorge un peu contractée, afin de faire froter l'air à son passage. Dans ce cas là, il faut *voir* le souffle aller et venir dans la colonne.

- Le souffle va s'apaiser doucement, prendre **conscience du temps de pauses à poumons vides** (du moment entre la fin de l'expir et le début de l'inspir)

- Ensuite on peut jouer avec lui, de manière subtile : au fur et à mesure de la concentration, et de l'immobilité, le laisser aller et en même temps attendre qu'il se suspende dans la pause à poumons vides.

Juste porter une attention sur cette pause, ne pas la provoquer volontairement.

Elle se mettra en place spontanément et on s'installera dedans aisément : *il faut se laisser glisser dans cet interstice.*

Garder la position aussi longtemps qu'elle n'est pas pénible.



Variante en équilibre de *Viparîtâ-karanî*

Un coude dans chaque main, les bras couronnent la tête.

Le contrepois des jambes doit être réglé de manière à obtenir un parfait équilibre de part et d'autre de l'axe vertical.

C'est une pose en laquelle on doit pouvoir s'assoupir très commodément.

Autre variante

Couchez-vous sur le dos et inspirez lentement en levant les jambes jointes, jusqu'à ce que les pieds aillent dépasser la position de la tête.

Coudes au sol, mains aux fessiers, le tronc repose sur les épaules.

Respirez abdominalement, bien à l'aise.

Dans cette attitude, pratiquez quelques *Jihva-bandha* (roulez la langue à fond de palais)



Pour quitter Viparîtâ-karanî-mudrâ, sur une expiration, replier les genoux vers le front, lever la tête vers les genoux et les descendre groupés, lentement.

Se détendre une fois au sol en Shavâsana, pour observer et savourer... Ne pas se relever trop vite.

Conseils

- Rentrer suffisamment le menton, ne pas trop écarter les coudes (rapprocher les omoplates)
- Ne pas trop incliner les jambes (ce qui intensifie l'effort lombaire)
- Ne pas arrondir le dos (bien qu'il doive être incliné, sa colonne vertébrale forme une ligne droite)
- Pour bénéficier des bienfaits de ce geste (voir ci-dessous), il ne faut pas espérer un quelconque résultat si on ne la tient pas au moins 5 à 10 minutes voire plus (un *ghatika* : 25 minutes) et ce tous les jours.

Chakrâ Vishudda (de la gorge)

Bienfaits (+ voir plus loin)

Une bonne partie des effets est due à l'inversion du corps. En effet la circulation du sang se trouve modifiée.

Ce geste, comme toutes les positions inversées, est réputé pour arrêter le processus du vieillissement, car le liquide d'immortalité (amrita) qui s'écoule ordinairement de la glande pinéale, vers le centre du ventre d'où il est consommé, est au contraire conservé dans les chakras du haut.

En Inde, on nomme cette position "la Mère des postures"

- **Favorable pour le cœur** : tête et cou reçoivent un apport massif de sang sans que le cœur ait à se fatiguer.
- Cerveau, visage, glandes -épiphyse et hypophyse pour la tête, **thyroïde** pour le cou (fonctionnement amélioré)-, zones peu irriguées habituellement, le sont ici intensément, d'où les effets suivants : meilleure **mémoire** (facultés cérébrales stimulées), **amélioration de l'arthrose cervicale, prévention des rides, disparition de certains maux de tête...**
- **Ventre et bas-ventre sont libérés des masses de sang** qui peuvent y stagner, d'où l'intérêt de cette posture pour les personnes atteintes **de congestions, de stases ou d'hémorroïdes.**
- **Soulage les jambes de la pression artérielle -évite ou guérit les varices dans tous les cas-**, les organes qui se trouvent alors... *inversés !*

Cette posture est salutaire à tous ceux qui, au cours de la journée, sont obligés à rester debout.

- Très utile à toutes les personnes qui ont du mal à pratiquer la respiration abdominale, elle est donc **recommandée à tous les asthmatiques.**

- Ralentit la respiration et le rythme cardiaque, diminue l'activité mentale et les perceptions sensorielles.

Relaxante (repose) et régénérante (détend), remarquablement apaisante dès qu'elle peut être prise sans difficultés majeures : une forte action sur tout le système nerveux central, amène doucement à de profondes modifications du métabolisme.

- Stimule les facultés cérébrales, notamment la mémoire ; prépare excellemment à la concentration

Précaution

Quelques fois, de petites céphalées ou sensations de congestions peuvent se manifester : pratiquer *Viparîtâ-karanî-mudrâ* modérément au début.

Contre-indications

- Pression sanguine trop élevée.
- Période des menstruations.
- Si la digestion n'est pas terminée

J'affirme :

« *Je laisse l'énergie entrer par mes pieds remplir mon corps et détendre ma tête* »

« Le soleil réside à la racine du nombril, la lune à la racine du palais.

Le soleil dévore le nectar d'immortalité et ainsi l'homme est soumis au pouvoir de la mort.

L'opération qui consiste à inverser le flux solaire vers le haut et le flux lunaire vers le bas s'appelle "**geste de l'action inversée**", **viparîta-karanî**, c'est une **mudrâ** très secrète dans tous les tantras.

On doit placer la tête sur le sol, lever les jambes en se soutenant avec les deux mains et rester stable dans cette situation inversée.

La pratique constante de cette *mudrâ* permet de vaincre la décrépitude et la mort.

Elle donne le pouvoir de n'être pas affecté par la dissolution des univers.

On devient un **Siddha** »

Gheranda Samhita

Quelques autres variantes et enchaînements

Souvenez-vous :
il convient de se hâter lentement ;
chaque réalisation vient en son temps.

Après être monté en *Sarvangâsana*, laissez les jambes se fléchir jusqu'à ce que les pieds retombent au sol.¹
Prenez garde au choc des poignets et à l'écartèlement des doigts !



Dans cette position complète de *Sarvangâsana*, les bras se tendent et se portent le long du corps.

L'exécution de cette phase finale exige déjà un certain sens de l'équilibre et de maîtrise physique.

Ardha-sarvangâsana

(*Ardha* = demi) peut suffire à ceux que rebuterait la montée en verticale



Une posture adaptée avec un **coussin rectangulaire**, spécialement conçu pour les variantes « supportées », pourra avoir des bienfaits régénérant sur tout l'organisme²



Il me plaît aussi parfois de **joindre mes plantes de pieds** ou encore... de poser **un genou au front** et d'appuyer **l'autre genou, jambe bien tendue sous la plante du pied.**



Une fois bien installé dans la posture de base de **la demi-Chandelle** (*Vipatitâ-Karanî*), vous pouvez y **inclure une phase dynamique**, moins connue, qui consiste à abaisser une jambe après l'autre, lentement, en arrière, vers le tapis.

Ainsi, d'exécution semblable, seule la position finale change, telle que montrée sur la photo ci-contre.

Les recommandations sont identiques.

« Je me concentre sur ma gorge et y visualise une lumière bleu-ciel.

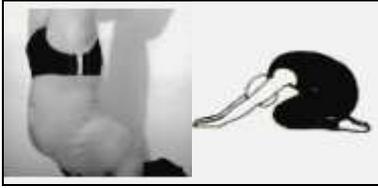
Mon corps reçoit un flot d'énergie, l'harmonie et la paix s'installent en moi »

En plus des bienfaits communs aux autres postures inversées, cette variante travaille les côtés : foie, rate, vésicule biliaire.

Cet enchaînement vous préparera également à la posture prise très souvent après la Chandelle, à savoir **la Charrue** *Halâsana* (voir page suivante)

¹ Voir la série 6-2 des **cambrures Arcs et Ponts** et plus loin.

² Gaëlle Cosnuau (www.yogapourtous.ca) Yoga Les postures sur les épaules (chandelle et charrue) (www.diva-yoga.com/)



La Charrue

Halâsana

La Charrue complète bien la posture de la Chandelle, en amenant les mains et les pieds au sol en arrière de la tête (ou vers l'avant-pour les bras et les mains), mais requiert un plus grand assouplissement de la colonne vertébrale. Il est bien important de travailler en douceur sans saccade, sans contracter ni le visage, ni le cou ni les mâchoires.

Allongé en décubitus dorsal, les bras le long du corps, paumes au sol, inspirez bien à l'aise.

Levez lentement les jambes tendues, en vous aidant de l'appui des mains au sol.

Expirez lentement dès que les jambes arrivent à la verticale.

Poursuivez le mouvement des jambes jusqu'à ce que les orteils touchent le tapis au-delà de la tête.

Respiration lente et rythmée.



On régularise la respiration, petit à petit, comme dans toutes les postures en flexion.

D'une exécution à l'autre on recule davantage les orteils de manière à accentuer l'extension jambes et du rachis.

Conseils

- **On veillera** : à bien poser les pieds dans l'axe de la tête et des bras, afin d'éviter le pivot G ou D de la colonne vertébrale ; à ce que mains, bras, épaules et tête ne quittent pas le tapis en cours d'exécution.

Il doit en être de même pendant le retour à la position initiale.

- Ne pas bouger la tête ; ne pas forcer pour toucher le sol, ne pas trop tendre talons ou genoux.

- Au début de l'entraînement, sa réalisation provoque des sensations d'étouffement assez désagréables ; elles disparaissent très rapidement chez ceux qui persévèrent.

- **Les pratiquants au dos raide** devront s'armer de patience et surtout ne pas forcer, afin d'éviter le *décollement* des omoplates : **il est prudent de l'aborder avec douceur tant la souplesse vertébrale est dans bien des cas insuffisante.**

- **Soyez patient si vos orteils ne touchent pas le sol !**



Comme en outre la respiration est un peu plus entravée dans cette position, vous pouvez poser les pieds sur une chaise derrière vous, afin de vous habituer lentement et tranquillement à ces nouvelles étapes ; une fois bien à l'aise vous pourrez prendre un banc plus petit, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol.

Chakra : tous -plus particulièrement **Vishuddha, Anahata, Manipura**



Une variante, doigts entrelacés



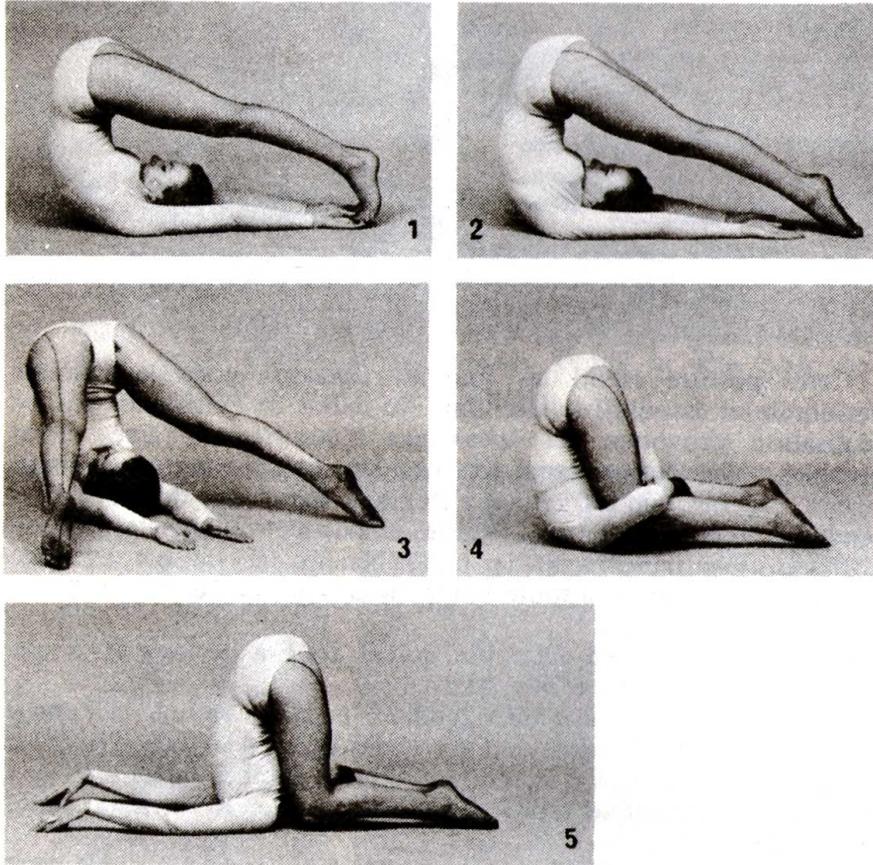
Une autre, bras vers l'avant, jambes sur côté

L'effet revitalisant et rajeunissant de la Charrue tient au fait que la colonne, la moelle épinière et que tout le système nerveux sympathique sont grandement tonifiés.

La posture garde la colonne souple et stimule encore plus la glande thyroïde en contribuant au maintien de son bon fonctionnement.

Tous les bienfaits de la Chandelle s'y appliquent, mais elle a aussi, par l'effet de massage des cuisses sur l'abdomen, de grands bénéfices pour la rate, le foie, le pancréas, les intestins, les glandes sexuelles, et permettrait même de chasser l'embonpoint et la cellulite (voir plus loin)

Autres variantes de la Charrue



1. Posture avec pointes des pieds posées dans les mains en coupe.
2. Posture accentuée : prenez garde à l'extension forcée des vertèbres cervicales.
3. Posture avec jambes écartées.
4. Les bras enrobent les jambes, les mains vont se placer sous la nuque.

La Posture fermée

Karnapidâsana

5. Avec les genoux appliqués aux épaules, cette pose n'est réalisable que par les pratiquants qui sont morphologiquement constitués pour la réussir.

! **Synonymes rencontrés** : Posture des Oreilles pressées, de la douleur des oreilles...



Adoptez la position de la charrue (*Halâsana*)

- Fléchissez les genoux. Placez le genou D à côté de l'oreille D et le genou G à côté de l'oreille G. Les 2 genoux doivent toucher le sol pressés contres les oreilles.

- Placez les mains dans le dos ou tendez les bras (plus difficile) à l'arrière (mains jointes ou pas)

- Maintenez cette position autant que possible (30-60 secondes).
Respirez profondément.

Bienfaits

- Stimule l'énergie dans la région pelvienne.
- Fortifie la colonne vertébrale.
- Améliore la souplesse de la colonne vertébrale.
- Effet bénéfique sur foie, rate, pancréas, et estomac.
- Améliore la concentration de l'esprit.

Contre-indications. Ne pratiquez pas si...

- la colonne vertébrale est fragile,
- vous êtes atteint de l'arthrose cervicale,
- de l'hypertension,
- vous êtes obèse.

Un enchaînement : la demi-Chandelle et la Charrue (+ voir les pages précédentes)

Ces 2 postures classiques du Hatha-yoga sont quasiment indissociables. L'une est la suite logique de l'autre. La *demi-Chandelle* -ou *Viparîtâ karanî mudrâ*- est beaucoup utilisée en thérapeutique tant ses effets sont multiples. La *Charrue* est une des âsanas les plus appréciées des adeptes du yoga.

— La *demi-Chandelle* exige, pour être prise, une force abdominale d'autant plus importante que les jambes et le bassin sont lourds. Une fois la posture installée, la colonne vertébrale devient le point central de la pose. La bonne tenue de cette dernière dépend de la souplesse de l'axe vertébral. L'inclinaison des jambes et du dos est primordiale.

Précautions : les personnes atteintes d'arthrose cervicale doivent observer les réactions de la nuque. Normalement cette pose inversée leur est bénéfique si elles en augmentent progressivement la durée.

Pendant une affection aiguë -surtout les inflammations : otite, conjonctivite, sinusite, angine...-

il ne faut jamais pratiquer de poses inversées, mais cette règle est aussi valable pour le yoga en général

— **En Charrue**, l'étirement du dos peut se révéler douloureux les premiers temps, notamment si vous pratiquez le matin -évitez au saut du lit ; il convient alors de ne pas rester plus de quelques secondes.

L'arthrose cervicale est, dans les débuts, une contre-indication.

Après une bonne pratique de la *Chandelle*, il devient possible de prendre une forme atténuée où le dos est un peu plus incliné vers le sol, réduisant ainsi le poids au niveau des cervicales.

Que les pieds touchent ou non le sol n'est pas important, l'essentiel est de ressentir un bon étirement dorsal.

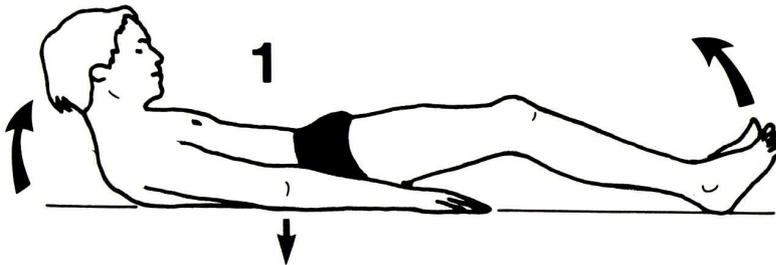
— **La vraie difficulté de ces deux postures** réside dans leur caractère inhabituel qui crée, chez certains débutants, un sentiment de peur. Celle-ci est alors responsable de leur échec.

Pas à pas

Allongé sur le dos, les jambes en contact, placez les bras le long du corps, paume des mains au sol. Rentrez le menton. Respirez calmement.

La demi-Chandelle : inspirez lentement... Retenez le souffle quelques instants.

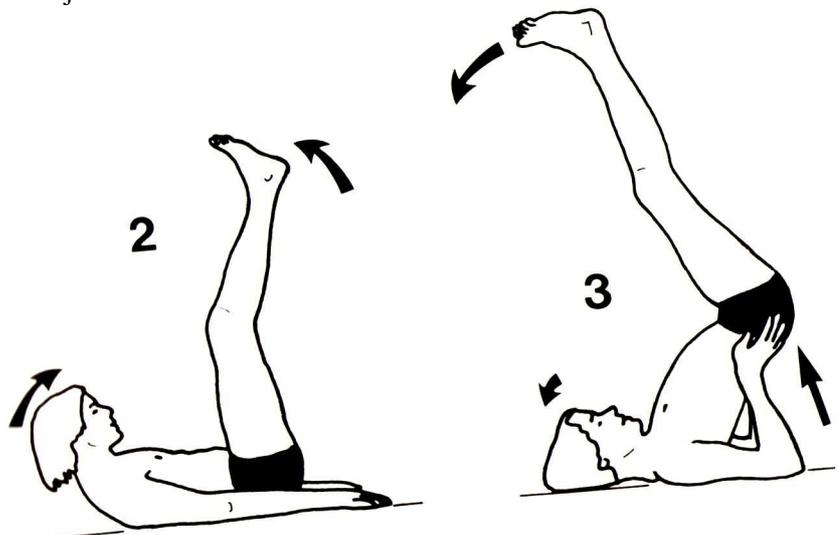
En expirant, soulevez la tête, la nuque, les épaules tout en fléchissant légèrement les genoux (talons au sol).



En inspirant, montez les jambes fléchies en contractant puissamment les muscles abdominaux afin que la région des reins reste sur le tapis. Une fois les jambes à la verticale, sans vous arrêter, expirez en commençant par rapprocher les genoux du visage, puis en levant les fesses et le dos.

Retenez alors le bassin ou le bas du dos avec la paume des mains, coudes au sol.

Il faut que le dos soit incliné vers le sol et les jambes inclinées vers l'arrière.



Détendez le visage et respirez aussi doucement que possible —sans forcer— 3 à 6 fois.

Sentez l'arrière de la tête, la nuque, et les épaules bien en contact avec le sol.

la suite ☞

La Charrue : sur une expiration, faites descendre les pieds vers le sol, derrière la tête. Laissez agir le poids du corps.

Options

- Si vous ressentez un tiraillement trop fort dans le dos, inclinez-le un peu plus vers le sol ou fléchissez les genoux.

- Si vous n'avez plus besoin de tenir le dos, posez bras et mains sur le tapis dans une attitude naturelle et agréable.

Restez dans la pose le temps de quelques respirations.

Concentration

— **En demi-Chandelle** : sur la pose elle-même ou sur le souffle.

— **En Charrue** : sur la posture, sur le souffle, sur l'étirement du dos ou sur le massage abdominal.

Le retour au sol réclame toute votre attention

Commencez par placer vos bras parallèles entre eux, paumes des mains au sol.

Descendez doucement le dos (en contractant les muscles abdominaux) afin d'égrener les vertèbres, c'est-à-dire de les poser les unes après les autres.

Les jambes passent le plus près possible du visage.

Dès que la partie haute du dos est sur le sol, soulevez la tête puis la nuque (en fait, cela s'effectue naturellement) et continuez à reposer le dos en les maintenant levés.

Contre-poses

— **lorsque dos et bassin sont au sol, repliez les genoux vers la poitrine et entrelacez les mains autour.**

Reposez la tête en rentrant le menton afin d'étirer la nuque.

Respirez profondément en faisant descendre le souffle jusqu'au bas-ventre.

Tournez la tête plusieurs fois de suite à droite et à gauche, pour détendre la nuque.

Soyez attentif aux diverses sensations venant de votre corps.

Gardez cette contre-pose de 1 à 2 minutes, puis allongez vos jambes et relâchez complètement.

Conseil

Si vous sentez une douleur au niveau lombaire, cela signifie que vous êtes resté trop longtemps en Charrue, que vous avez trop forcé ou que votre colonne vertébrale n'est pas suffisamment préparée.

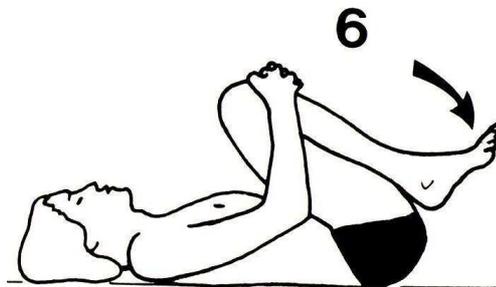
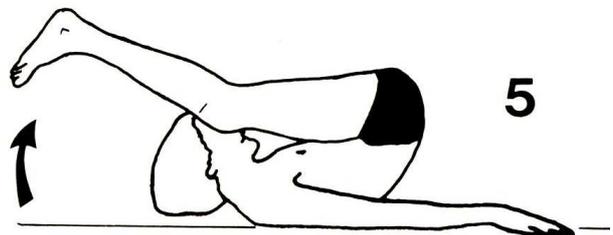
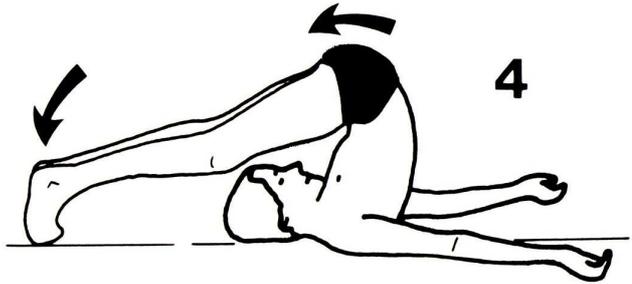
— **Relaxez-vous plutôt dans la position suivante** : à plat dos, placez les pieds près des fesses, mais un peu plus espacés que la largeur du bassin.

Laissez *tomber* les genoux vers l'intérieur pour qu'ils soient en contact.

Les bras sont moyennement écartés, paumes vers le ciel.

Dans cette posture, **vous compensez le travail de la zone lombaire lors de la Charrue, surtout si vous respirez avec le ventre.**

— **Une autre contre-posture : le Poisson (*Padma-matsyāsana*)**³



³ Voir les séries 6-2 des **cambrures** Arcs et Ponts et 1 des assises : **le Diamant renversé**

Bienfaits : les postures renversées ont un effet favorable sur tout le corps et la santé en général.

Dans la position de la Charrue il y a un afflux sanguin considérable apporté à la région du cerveau.

Du fait que les jambes s'étendent dans l'axe des deux bras tendus dans le sens opposé, l'épine dorsale s'étire dans sa position correcte, de façon intense et la zone abdominale se trouve comprimée.

Les effets de la Charrue vont avant tout découler de ces deux actions.

- L'étirement de la colonne vertébrale stimule les terminaisons nerveuses sortant des trous de conjugaison qui se ramifient dans le buste au niveau des organes, tonifie le système nerveux par l'intermédiaire de la moelle épinière.
- Les hanches et la taille bénéficient de cet exercice bienfaisant, en outre, à toute la chaîne des glandes endocrines.

Recommandée aux diabétiques.

- De par la position du buste, les organes se voient stimulés.
- Cette posture tonifie les muscles dorsaux : les étend, assouplit le sternum.

Comme **la Chandelle**, c'est un excellent exercice de régénération nerveuse qui combat la fatigue.

Les jambes sont libérées du sang veineux pendant **la demi-Chandelle** et retrouvent un sang artériel neuf lors de la **Charrue** ou du retour au sol, d'où une action bénéfique sur les varices.

Dans celle de la Chandelle, l'afflux sanguin est augmenté créant une circulation encore plus intense dans la région du cerveau.

- Ici, le verrouillage du menton empêche le sang d'affluer en trombe vers la tête : c'est **la posture idéale pour stimuler et assurer le rinçage des glandes thyroïde et parathyroïde**, des amygdales et du thymus.

- Troubles circulatoires, **hémorroïdes**.

Les **veines des jambes** sont libérées de toute **congestion sanguine**, leur donnant ainsi plus d'**élasticité** et apportant un soulagement infaillible aux **veines variqueuses**.

- **Insomnie, migraine**, palpitations, tension artérielle régulée, vertiges, troubles de la vue et de l'ouïe.
- **Utile en cas d'asthme**, bronchite, anhélation ("courte haleine"), maux de gorge...
- Arthrite, arthrose, lumbago, ptôse (position anormalement basse d'un organe ou sa descente consécutive au relâchement des muscles ou ligaments assurant sa fixation).
- Bienfaits sur prolapsus de l'utérus, menstruations douloureuses, hypertrophie prostatique, faiblesse sexuelle...

Aide à l'accouchement

- Obésité, constipation, colite, ulcère... Bienfaits sur les reins, foie tonifié...

Précautions générales : hypertension ou maladie du cœur - pas pendant les règles ni pendant la grossesse.

Contre-indications générales

- hernie discale, spondylite (inflammation d'une vertèbre)
- pression sanguine trop élevée ou trop basse (hypertension ou hypotension artérielle)
- forts maux de tête ou migraines
- période des menstruations (si abondantes) ou maux de ventre
- grippe ou fièvre
- digestion non terminée

Rappel des chakras à « visiter »

	Sahasrara (Couronne)	Ajna (3 ^e Œil)	Vishuddha (Gorge)	Anahata (Cœur)	Manipura (Solaire)	Svadhithana (Sacré)	Muladhara (Racine)
<p>Sarvangāsana (Chandelle)</p>	+	+	++	+			
<p>Viparītā-Karanī (1/2 Chandelle)</p>	+	++	++	+			
<p>Halāsana (Charrue)</p>	+	+	++	++	++	+	+

Le demi-Pont⁴ : pour préparer le corps à ces postures inversées, je conseille souvent de débiter par le demi-Pont qui, tout en douceur, fortifiera épaules, cou et haut du dos, tout en inversant très légèrement le haut du corps



À partir de la posture de coucher dorsal, amenez les pieds près des fessiers, écartés à la largeur des hanches, bras le long du corps.

En inspirant, poussez avec les pieds dans le sol et levez tranquillement le nombril vers le plafond. L'abdomen, le thorax puis la poitrine se soulèvent et, à la fin de l'inspiration, le menton est complètement collé contre le sternum.

Vous redescendez ensuite au sol en expirant, en synchronisant bien votre respiration avec le déroulement lent et contrôlé de la colonne vertébrale. Le bas du dos et les fessiers touchent le sol à la toute fin de l'expiration.

Cette belle préparation fortifiera votre cage thoracique, surtout dans sa phase statique, déblocuera le souffle et apportera un regain d'énergie en raison de par l'afflux d'oxygène plus important dans tout le corps.

Le Poisson : traditionnellement, nous enchaînons, Chandelle, Charrue avec leur contre-posture, le Poisson qui vient contrebalancer leurs effets.



Après avoir comprimé la nuque, les vertèbres cervicales et la gorge, bloqué la respiration thoracique et claviculaire dans la Chandelle et la Charrue, le Poisson ouvrira la poitrine et les côtes, étirera la nuque et dégagera le cou et la compression de la thyroïde. La posture assure leur pleine efficacité puisqu'elle équilibrera ainsi leurs actions.

Elle ouvrira en outre grandement la cage thoracique bien souvent très comprimée dans nos civilisations, réduisant tout autant notre capacité respiratoire et notre énergie vitale.

Le Poisson corrige également la position des épaules et améliore notre maintien.

Stimulant les glandes endocrines (surtout surrénales et génitales), elle régularise les productions d'adrénaline et de cortisol si efficaces dans la gestion du stress.

Les postures d'animaux⁵

De nombreux asanas font référence à la vie animale et portent des noms tels que "Chat", "Biche", "Tigre", "Lièvre", etc. Ces postures s'inspirent de la façon dont les êtres vivants prennent soin d'eux-mêmes dans la nature. Observation faite, les rishis⁶ ont compris comment les animaux se comportaient, instinctivement, pour vivre en harmonie avec leur environnement et leur propre corps.

Ils ont compris par expérience, les bénéfices naturels d'une posture particulière, et comment les sécrétions hormonales pouvaient être contrôlées et stimulées par rapport à cela.

En prenant des postures d'animaux, les rishis ont découvert qu'ils pouvaient d'eux-mêmes se maintenir en bonne forme, tout en faisant face aux défis de la nature.



Par exemple : *Marjari* (Chat) pour l'étirement du corps et de la colonne vertébrale ;
Bhujangâsana (Cobra) pour se dégager de l'agressivité et des émotions ;
Shashankâsana (Lapin ou Lièvre) pour la relaxation : en imitant cet animal dans la posture qui porte son nom, on peut influencer le flot d'adrénaline responsable du mécanisme de lutte (voir page suivante)

**Les Asanas ont de puissants effets sur le corps et l'esprit.
La position sur la tête (*Shirshâsana*) et le Lotus (*Padmâsana*)⁷
sont considérés comme les Asanas suprêmes ou "royaux"**

⁴ Gaëlle Cosnau op. cit. - Voir la série 6-2 des **cambrures Arc et Ponts** et plus haut (à Quelques autres variantes et enchaînements)

⁵ Publié (extraits) par caroyogito et www.yogaindailylife.org. Voir aussi la série sur les Animaux.

⁶ **Les rishis** sont les anciens sages de la culture indienne, qui ont transmis les savoirs du yoga, les Védas.

⁷ *Shirshâsana*, voir plus loin ; *Padmâsana*, voir la série 1 des assises.



La posture du Lièvre

Shashankâsana - Sasangâsana

Vient du mot sanskrit sasanga qui signifie "lapin" ou "lièvre"

Première partie pas à pas

Assis en Vajrâsana (sur les talons)⁸, posez les paumes des mains sur les cuisses ou les genoux. Le buste est droit, le corps détendu.

- Sur une inspiration, levez lentement les bras au-dessus de la tête.
 - Sur l'expiration, penchez buste et bras vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos droit, jusqu'à ce que les bras et le front touchent le sol. Les fesses restent sur les talons et le ventre est pressé contre les cuisses.

- Restez en position un moment en respirant normalement.

Détendez tout le corps, en particulier les épaules, la nuque et le dos.

- En inspirant, revenez à la position de départ (buste et bras relevés depuis le bassin) en gardant le dos droit, puis expirez.

Répétez cet enchaînement 3 fois. La troisième fois, restez un peu plus longtemps penché en avant et percevez consciemment le mouvement de la respiration dans la colonne vertébrale (bas du dos)

Respiration coordonnée au mouvement, normale dans la posture.

Concentration sur tout le corps.

Bienfaits : convenant aux débutants, cette posture est très similaire à Yoga-mudrâ⁹ ; combinées, elles multiplient l'effet de détachement et de calme.

- Améliore la circulation sanguine vers la tête et stimule les yeux et l'activité cérébrale.
- Soulage la fatigue et améliore la concentration.
- Élimine la nervosité, les tensions et la dépression grâce à son effet apaisant.
- Toute la colonne vertébrale, le dos se détendent dans cette position.
- La respiration s'approfondit dans le dos et les poumons.
- La respiration abdominale engendre un massage doux au niveau des organes digestifs.

Contre-indications : ne pas effectuer cet Asana en cas d'hypertension artérielle, de glaucome ou de vertige.

Deuxième partie pas à pas

Asseyez-vous sur les talons, les pieds en flexion sur le sol.

Sur l'expiration attrapez les talons avec les mains et placez la tête sur le tapis.

- Sur l'inspiration levez les fessiers et pressez le sommet de la tête doucement contre le tapis.

La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

- Restez dans cette position autant que possible (8 secondes)

Respirez tranquillement.

Prenez votre temps pour revenir en position de départ.

Chakra : Sahasrara (la Couronne)

Bienfaits

- Améliore la flexibilité de la colonne vertébrale.
- Détend le corps.
- Apaise le mental et gère le stress au quotidien.
- Développe le pouvoir de concentration (une posture de méditation)
- Assouplit les chevilles et les pieds.
- Apaise l'insomnie.

Contre-indication : évitez cette posture si vous avez de l'hypertension.



assouplissement
de la colonne vertébrale

⁸ Voir la série 1 des assises

⁹ Voir la série 10a-1 des étirements 1 Enfant



La Perche

Shirshâsana – Kapâlâsana

! Synonymes rencontrés

Shirshâsana : Posture sur la tête, Posture de tête, Posture inversée

Kapâlâsana : Posture sur le crâne, Posture de la tête, Posture de l'Arbre inversé (*Vrikshâsana*) – Le Poirier

Shirshâsana

Pas à pas

À genoux, posez les coudes et les avant-bras au sol, les mains en coupe **en évitant d'entrecroiser les doigts, mais en les juxtaposant.**

Conseils

Prenez la bonne mesure : coudes au sol, empaumez-les chacun avec la main opposée, puis détachez les avant-bras vers l'avant, formant un triangle, sans bouger les coudes ; placez les mains en coupe comme décrit ci-dessus.

N'écartez pas trop les coudes.

Les avant-bras doivent être presque parallèles entre eux.

Ils resteront à plat au sol tout au long de la position.

Les mains se placeront sur l'arrondi de la tête pour l'empêcher de rouler.

Il est prudent de se faire aider, au début, par un condisciple.

- Posez le sommet du crâne bien à plat en arrêt contre les mains.
- Prenez la posture du **Dauphin** (voir série 9-2). Les jambes rapprochées sont tendues et forment un angle droit par rapport au tronc.
- Avancez les pieds à petits pas en direction du visage, jusqu'à ce que le tronc se trouve à la verticale et le haut du crâne solidement en contact avec le sol.
- En appui sur les coudes et les avant-bras portez les genoux fléchis en contact avec la poitrine
- Puis, les pieds vers le bassin, pointez ceux-ci vers le haut, comme l'indique la photo en posture intermédiaire (ci-dessous)
- Tendez lentement les jambes vers le haut.

Trouvez le point neutre d'équilibre stable.

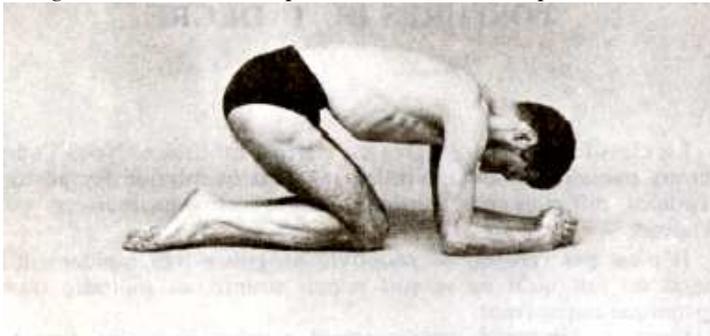
Relâchez tous les muscles des orteils à la nuque. Respirez lentement.

Vérifiez que les épaules soient le plus bas possible pour éviter de vous fatiguer dans la posture.

Plier les genoux, ramener les pieds contre le bassin puis descendre doucement les pieds au sol.



Postures sur la tête *Shirshâsana*



Kapâlâsana : mêmes remarques qu'en *Shirshâsana*

Pas à pas

À genoux au sol, former un triangle équilatéral avec les coudes (avant-bras au sol) et le sommet de la tête qui est déposé bien à plat au sommet du triangle.

Puis placer les mains à la place des coudes.

- Tendre les jambes et marcher vers les mains en transférant le poids du corps sur le sommet de la tête.
- Plier une jambe après l'autre et placer les genoux sur l'avant-bras près du coude (un à la fois).

Option

Les débutants peuvent rester quelque temps dans cette position.

- Ramener ensuite les pieds contre le bassin et soulever progressivement les genoux jusqu'à l'horizontale.
- Puis redresser les jambes vers le haut.



Shirshâsana de dos



Posture sur le crâne *Kapâlâsana*

Se concentrer sur l'équilibre dans la posture Détendre tout le corps en respirant doucement

Plier les genoux, ramener les pieds contre le bassin puis descendre lentement les pieds au sol.

Shirshâsana - Kapâlâsana

Résider dans la posture choisie au moins 3 mn, selon la limitation physiologique et la détermination du moment.

Option

Les yeux peuvent être ouverts et fixer un point à l'horizontale, ou bien fermés ce qui rend la posture plus intense.

Conseils... importants

- **Le souffle doit être laissé libre**, il faut simplement observer les pauses à plein et à vide, pour **s'enfoncer progressivement dans un souffle purement énergétique**.

- **Le corps étant, en moyenne, 20 fois plus lourd que la tête**, nous déconseillons vivement aux personnes d'un certain poids, et même aux autres, de se complaire aux postures dans lesquelles la tête supporte seule la masse du corps.

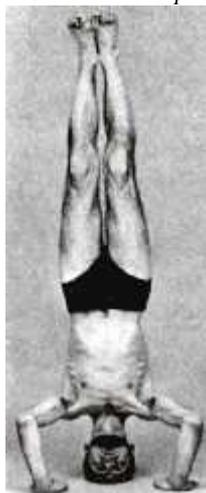
L'un est conformé pour porter l'autre et non l'inverse : n'allez pas risquer un tassement des vertèbres cervicales sous prétexte que vous faites du Yoga.

Le discernement est primordial dans la pratique

- **Dans Shirshâsana**, le corps repose sur le triangle formé par les avant-bras, la tête est renversée, mais ne sert pas de point d'appui, c'est précisément pourquoi cette posture constitue un modèle du genre.

La carrosserie de votre voiture est fixée aux axes des roues à l'aide d'amortisseurs.

Servez-vous des merveilleux amortisseurs que sont les bras



... de face

Chakra : tous

Bienfaits

Mêmes effets pour les deux postures, mais plus accentués dans Shirshâsana

Bonnes pour la circulation sanguine

- Étant en position inversé, le sang veineux des jambes peut revenir vers le cœur plus facilement ; et parce que la circulation est diminuée dans les jambes, ces postures font disparaître les **veines variqueuses** dues à la congestion du sang par surabondance et redonnent, par le fait même, élasticité aux jambes. Préviennent aussi les **hémorroïdes**.

- L'abondant afflux sanguin au cerveau -**rinçage cérébral**- **libère grandement le cœur**, revitalise nez, yeux, oreilles et gorge, et redonne l'élasticité aux capillaires, éliminant la plupart des **migraines**.

- Les glandes du haut du corps, dans cou et tête, en particulier **thyroïde** (qui aide à garder la jeunesse de l'organisme), **pinéale et pituitaire**, sont stimulées. Régularisent aussi le fonctionnement des glandes **hypophyse et hypothalamus** (qui orchestrent l'action de toutes les autres glandes endocrines)

- Tout le système nerveux est régénéré, fortifié : ces postures sont des remèdes **contre le manque d'énergie et pour plus d'assurance** (mémoire, concentration et résistance à la fatigue nerveuse améliorées)

Beaucoup de malaises sont dus à la sous-alimentation du cerveau.

Il en résulte un émoissage progressif des sens ou une lenteur de développement.

- Il y a aussi plus de sang veineux qui arrive aux poumons et, avec des respirations profondes, ceux-ci peuvent purifier les toxines contenues dans le sang, décompressant ainsi l'organisme.

- **Aident la respiration en favorisant une meilleure expiration complète par la pression du diaphragme sur les poumons. Respirer lentement par le nez.**

- **Le système digestif** est vitalisé (dérangements digestifs tels que constipation...)

- **Très bonnes pour le foie**, qui reçoit un massage en s'aplatissant sous la pression du diaphragme.

- Aident aussi les reins, l'estomac et les intestins à reprendre leur place normale.

- Décongestionnent les organes du bas-ventre, génitaux, particulièrement la prostate qui est libérée dans la pose sur la tête (elle est généralement écrasée dans la position assise). Les mauvaises positions de l'utérus sont corrigées (infertilité...)

- **Excellent équilibre de la colonne vertébrale.**

- Aident la peau du visage à rester jeune.

- Elles peuvent également prévenir, soulager ou guérir : hernies, diverses maladies de l'abdomen, insomnies, maux de tête, maladies ORL... Améliorer la qualité de la vue et l'ouïe...

- et être bénéfiques contre asthme nerveux et **rhume des foies**.

Pour ce dernier, ces exercices sont utilisés après le neti mais avant des exercices respiratoires.

Précautions

Pratiquer ces postures seulement après avoir ralenti la tension générale pour ne pas provoquer des maux de tête

- **Anévrisme et hypertension prononcés**

Vérifier si la posture provoque des maux de tête ; si c'est non, on peut la faire.

- Si vous êtes fumeur, si vous buvez de l'alcool, si vous êtes *gros mangeur*...

laissez à d'autres le soin de pointer les jambes vers le haut.

Par une saine réforme du régime alimentaire, l'état de votre sang vous permettra toutes postures inversées avec les bénéfices qui vous seront consentis dès les premières applications.

Contre-indications

- **Si vous souffrez de la nuque, si vous êtes enrhumé, si vous avez peur**... reportez l'exécution de cette âsana à plus tard...

- **Ne pas faire cette posture pendant et après une otite** ou autre affection inflammatoire des oreilles, bourdonnements d'oreilles...

- **Les affections sévères des yeux** : décollement de la rétine, conjonctivite, glaucome...

- Hypotension marquée.

- Artères et artérioles du cerveau sclérosées.

Conseils... pour s'entraîner : exécuter des postures telles **Dauphin - Lièvre - Chameau** ¹⁰ pour *Shirshâsana* ; **Clown** ¹¹ pour *Kapâlâsana*...

ou commencer **contre un mur** en essayant de l'utiliser le moins possible, juste comme un *garde-fou*...

¹⁰ Voir respectivement : série 9-2 des étirements Chien - plus haut - série 6-2 des cambrures Arcs et Ponts

¹¹ Voir la série 2-2b des équilibres-Danse : la posture du Clown

Conseils... précieux

- En tout temps, si vous perdez l'équilibre (dans une de ces deux postures), vous ramenez les cuisses contre l'estomac de façon à être en boule et pouvoir rouler au sol sans danger.
- Vous pouvez aussi vous familiariser avec **les chutes roulées des arts martiaux** avant d'entreprendre Shirshâsana. Sans être indispensables, ces techniques vous seront hautement profitables, afin de vous recevoir en souplesse en cas de renversement dorsal involontaire...

Techniques Aïkido Ukemi (chute) – pour information

Apprendre à tomber est une technique Aïkido fondamentale.

Le contrôle de la chute prémunit contre d'éventuelles blessures et permet de subir la technique de manière relaxée, en abandonnant la rigidité due à la peur de se faire mal.

Le contrôle de la chute permet d'appréhender les limites et potentialités du corps et permet de travailler tranquillement en exprimant sa propre habileté technique.

On distingue trois types de chutes

- La chute arrière -Ushiro Ukemi

La chute arrière peut prendre une forme roulée (*Ushiro Mawari Ukemi*) -ou brisée comme en Judo.

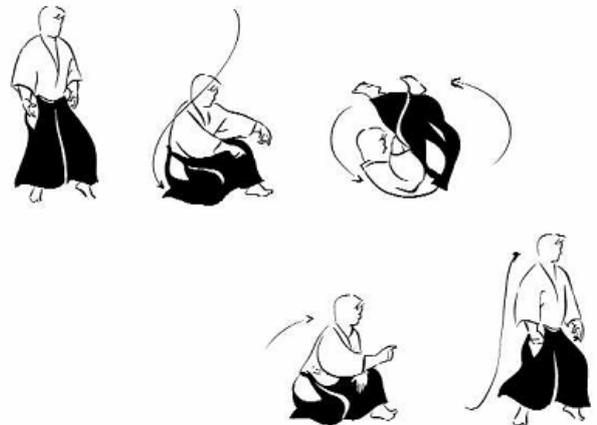
La simplicité de la forme roulée permet d'apprendre rapidement comment se protéger au moment de la chute.

En partant de la garde gauche, déplacer le poids du corps vers l'arrière et commencer à descendre en pliant la jambe droite.

La jambe droite fléchit jusqu'à ce que les fesses touchent le sol, arrive à l'épaule droite et court le long du bras droit jusqu'à l'auriculaire de la main droite. Grâce à la dynamique du mouvement, vous vous retrouverez debout en garde gauche.

Insister sur la position de la tête qui ne doit pas entrer en contact avec le sol.

Veiller à ce que le genou ne cogne pas le sol.



chute AR roulée ushiro mawari ukemi

- La chute avant -Mae Ukemi

Tout comme la chute arrière, **la chute avant peut prendre une forme roulée** (*Mae Mawari Ukemi*) -ou brisée. La forme roulée avant permet de développer des sensations de mouvement dans l'espace.

Il est important que l'on maîtrise cette chute des deux côtés.

De la position de garde droite, se pencher vers le sol en formant un cercle avec les bras. Le poids est déplacé vers l'avant.

Deuxièmement, le poids du corps tombe au-delà du pied d'appui antérieur, la main, puis le bras droit prennent contact avec le tapis, la jambe gauche se soulève.

À ce point, le corps s'insère dans un cercle idéal qui part de l'auriculaire droit et traverse le dos en diagonale, joignant l'épaule droite au pied gauche.

La dynamique de la chute roulée permet de retomber sur ses pieds, en position de garde de départ.

Ne pas se poser sur le dessus de la main.

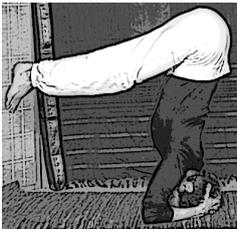
- La chute latérale -Yoko Ukemi

Peu utilisée et peu enseignée en Aïkido, la chute latérale est pourtant utile lorsque l'on se trouve projeté sans avoir la possibilité de rouler.

Ces chutes ont souvent pour origine un déséquilibre vers l'arrière.

Il faut ici apprendre à placer son corps sur le côté, bien frapper le sol à un seul bras et bien protéger sa tête.

De la position *Shizen Tai* (posture debout naturelle), avancer le pied droit vers le gauche en diagonale et plier la jambe gauche jusqu'à toucher le sol des fesses, puis se laisser tomber sur le flanc droit. Le bras droit va taper contre le sol, amortissant ainsi l'impact.



Viparita-dandasana



La « Perche » permet de multiples variantes, qui ne nécessitent aucun commentaire.
 Nous vous en présentons ici quelques-unes, à titre indicatif.



La Posture de l'Arbre inversé, jambes écartées...



... la même, à bras tendus, dos des mains au sol

- Les postures renversées ont un effet favorable sur tout le corps et la santé en général

Nous recevons les courants telluriques par le haut du corps alors que les courants cosmiques nous pénètrent, cette fois, par les pieds.

La valeur thérapeutique des 3 Âsanas inversées (*Shirshâsana*, *Sarvangâsana* et *Viparita-karani*) est inexprimable.

Nous rétablissons l'équilibre organique perturbé par la pesanteur et nous combattons les stases veineuses.

- La science médicale occidentale a confirmé que notre cerveau contient certains centres nerveux non utilisés par la moyenne des gens

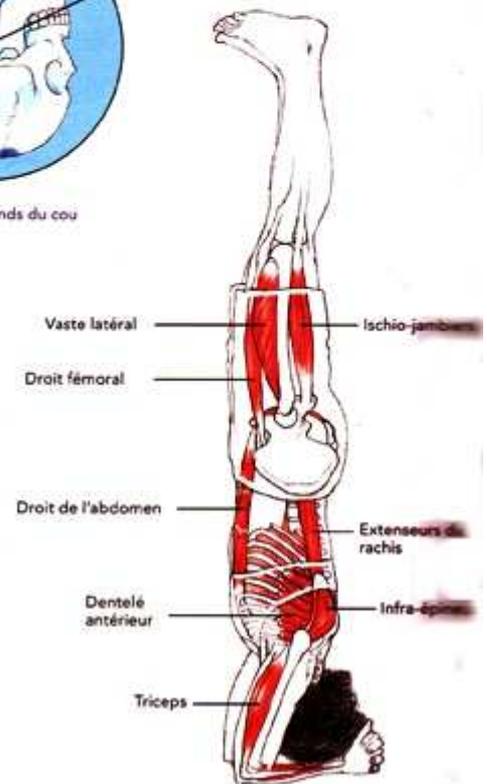
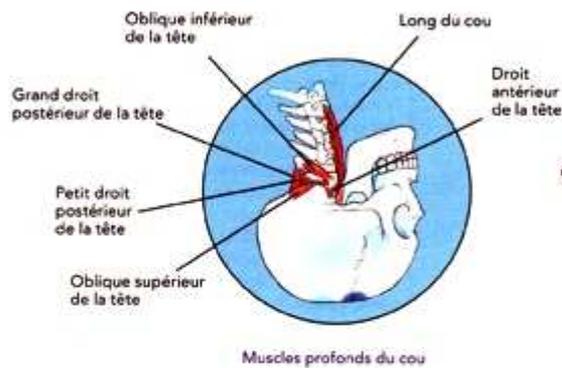
Ils sont à l'état latent et les savants modernes n'ont pas encore trouvé leur raison d'être...

Ces centres nerveux sont parfaitement connus des Yogis hindous qui, grâce à des recherches échelonnées sur des milliers d'années, ont découvert le moyen de les éveiller et de les stimuler.

Tous les exercices yogiques particulièrement **la Perche** -Posture sur la Tête *Shirshâsana* et Posture sur le crâne *Kapâlâsana*- et *Sarvangâsana* **la Chandelle**, que nous le voulions ou non, **tendent à éveiller ces zones et à nous mettre en possession de facultés généralement insoupçonnées...**

Salamba-shirshâsana, posture sur la tête

sa = avec
 salamba = ce sur quoi l'on s'appuie ou repose, support
 sirsa = tête



Lorsque vous devez fournir un effort intellectuel soutenu, ne manquez pas de ménager quelques « pauses »

Faites, devant la fenêtre ouverte, quelques respirations rythmées et prenez une posture inversée pendant quelques instants. Vous voici prêt à faire un nouvel effort !

Quelques autres postures inversées



L'Homme droit



Posture du scorpion

Vrichikâsana

Sachant combien, en bons sportifs, vous appréciez la posture de tête, voici celle du scorpion -qui aide au développement des muscles des bras et des épaules.

Elle nécessite un certain sens de l'équilibre, qu'elle tend d'ailleurs à promouvoir.

Pas à pas

- Vous posez les avant-bras au sol, parallèles entre eux et vous lancez les jambes, successivement, en équilibre vers le haut.

- Par la suite, vous vous entraînez au départ à genoux, jambes jointes, en montée lente et contrôlée.

- Ceci peut ne pas vous suffire, aussi redescendrez-vous en posant les genoux sur les coudes, vous vous accrocherez pour repartir vers le haut.

Pour ce nouveau départ vous prendrez soin d'amener la tête au-dessus des mains afin de vous faciliter la montée.

Vous la sortirez dès que vous vous retrouverez les jambes en l'air, pour ne pas courir le risque d'amorcer un cumulet¹²



Variante du Scorpion

Elle vous aidera à développer les muscles dorsaux et des bras. C'est un exercice d'équilibre en puissance.

Pas à pas

Assis à genoux, posez un avant-bras au sol.

- À une trentaine de cm à l'arrière de la main, vous disposez le poing de l'autre bras fléchi.

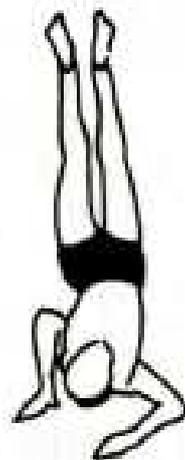
- Détachez le pouce en ergot vers l'avant.

2 cm d'appui supplémentaires sont précieux dans ces genres d'exercices.

- Il ne vous reste plus qu'à prendre appui sur le coude, d'une part et sur le poing, d'autre part.

- Le corps monte vaillamment et sans à-coups.

Gardez la posture un moment, avant de l'inverser.



¹² **Cumulet** (belgicisme) : culbute, galipette.



La Sauterelle levée

Uttitha-shalabhâsana

Vivement conseillée en vue d'un simple contrôle de la forme

Pas à pas

Couché sur le ventre, posez une joue au sol afin d'éviter la contraction des vertèbres cervicales.

- Portez les mains en appui à l'arrière des épaules et lancez doucement les jambes en équilibre vers le haut.
- Respirez calmement.
- Revenez en vous laissant rouler sur le thorax, l'abdomen et les cuisses, pour vous retrouver assis entre les talons.

Reprenez la position en portant l'autre joue au sol.



Bienfaits

- Cette posture stimule les nerfs intestinaux.
- Elle renforce les muscles dorsaux et ceux de la région lombaire.
- Elle aide au bon fonctionnement des reins.
- Elle procure une impression de légèreté et d'assurance de soi.

Le Plan incliné

Ici la musculature dorsale est sollicitée pour contrarier les effets de la pesanteur qui attire le poids des jambes en porte-à-faux vers le bas.

Pas à pas

Vous êtes assis sur les talons.

- Posez les 2 poings au sol, les pouces en ergots vers l'avant, distants entre eux de la largeur des épaules.
- Exercez une poussée qui vous permettra de porter et de garder le corps en oblique vers le haut.
- Portez le front au sol pour vous y appuyer légèrement, au départ, si vous en éprouvez la nécessité.

Conseils

- Au début vous aurez tendance à vous lancer. En Yoga on évite cette façon de procéder, pour ne point donner l'occasion à la loi de vitesse uniformément accélérée d'imposer ses rigueurs.

On se déploie posément et on revient, aussi consciemment au sol.

Sans sauter, dans un sens, ni se laisser choir, dans l'autre.

- On vise à porter le minimum de poids sur le menton, son appui au sol est nul ou seulement *moral*.



Tenez aussi longtemps que possible cette posture, en observant toutefois la règle de sagesse immuable : connais-toi toi-même !