



LES POSES INVERSEES du YOGA

Pistes pour la pratique de courte, moyenne et longue durée

Article de Daniel ROUGIER
Enseignant de Yoga
Titulaire FNEY
Psycho-Praticien SNPpsy

Le HATHA YOGA est une des rares disciplines à proposer de pratiquer des postures avec la tête en bas, plus particulièrement en durée. Les principales postures sont :

- SARVANGASANA improprement traduite par « la Chandelle »
- SIRSASANA, la posture sur la tête

Et puis quelques autres si le corps, la régularité et la ténacité le permettent comme :

- PINCHA MAYURASANA, le Paon en parade .
- ADHO MUKHA VRKSASANA, la pose sur les mains .
- VRSCHIKASANA, le Scorpion .

Et d'autres qui ne sont pas tenues en durée.

Les 2 poses principalement pratiquées : Sarvangasana et Sirsasana, ont pour caractéristiques :

- La tête et le cou fortement sollicités
- La difficulté à retrouver un axe vertical, (les porte-à-faux sont monnaies courantes pour au moins les $\frac{3}{4}$ des pratiquants)
- Le travail du diaphragme et du souffle
- L'inversion énergétique

SARVANGASANA

La « Reine » des postures dit-on

La pratique ne peut être apprise que d'un enseignant qualifié. Ci-dessous quelques remarques, suggestions ...

1) Privilégier le dos

Que la posture soit aboutie ou seulement intermédiaire (1/2 chandelle), le dos doit être bien positionné, d'autant plus que l'inversion ne facilite pas ce placement. Tout porte-à-faux occasionne une ou des difficultés respiratoires et des tensions corporelles sources de stress et de mauvaise circulation énergétique.

Dans la posture finale

- ✓ Les lombaires sont relâchées
- ✓ Le diaphragme est libre, seule la masse viscérale oblige à un petit effort par rapport à l'inspir, mais l'expir est nettement favorisé ce qui entraîne un effet anti- stress
- ✓ Aucune vertèbre ne repose sur le sol, la courbure cervicale n'est pas inversée, la flexion se situe dans le haut du dos T1 à T4, C7 – C6 (*c'est la zone à bien préparer en amont*)
- ✓ L'énergie circule facilement

2) La durée et les effets

- a) 5' est le minimum pour profiter des effets physiologiques, comme activer suffisamment le système lymphatique
- b) Avec la pratique, si le corps le permet et si la pose se verticalise suffisamment pour n'être tenue qu'avec la musculature profonde, 10' à 20' et même 30' sont souhaitables d'autant plus qu'une fois maîtrisée, c'est la posture anti-stress par excellence
- c) Avec support, il est possible d'aller à une heure et même plus

3) Les variations

Elles sont à pratiquer dans le cas 2) b) pour leurs effets spécifiques. Par exemple :

- ✓ HALASANA : étirement – tonification des lombaires – confiance en soi
- ✓ KARNAPIDASANA : étirement de la musculature para-vertébrale

SIRSASANA

Le « Roi » des Asanas !

Un enseignant avec une grande expérience personnelle de la posture et de son enseignement est encore d'avantage requis pour pratiquer Sirsasana car la posture, non seulement nécessite un alignement correct de la colonne et des membres, mais aussi un ajustement de la position de la tête et du cou. Le challenge étant d'avoir un équilibre dynamique puis statique pour atteindre la possibilité de la durée. L'alignement doit être celui de la méditation assise pour la colonne alors seules la statique et la structure interviennent, les bras n'étant que stabilisateurs occasionnels.

1) La découverte de la statique et de la structure qui l'accompagne

Pour en arriver vraiment à cela et pouvoir être en Sirsa sans effort, il y a à pratiquer toutes les postures qui travaillent les muscles striés du mouvement, ceux qui sont liés à l'égo, au faire, à l'avoir... pour qu'ils lâchent leur emprise sur les muscles de la statique.

Et après, il y a aussi à lâcher tout but et toute technique pour être dans le non-faire et dans l'involontaire. Pas simple comme « mission » pour un « yogi » occidental !

2) La durée

Elle découle des « pratiques » et découverte ci-dessus. La durée se découvre et ne se « travaille » pas. La posture est méditation inversée, il n'y a pas de temps, pas d'espace, pas de causalité, ni d'inversion ...

Après un temps nous sommes en méditation ... et toute pensée entraîne un déséquilibre (La sortie du paradis !!!) Les effets sont ceux de l'assise, réparer, réparer, réparer le physique, le psychique, le mental... la relation.

3) Les variations

Elles ne servent pas vraiment dans la pratique en durée. Par contre, elles sont extrêmement utiles pour affiner les sensations du corps en inversion. Elles permettent :

- ✓ D'acquérir une maîtrise de l'équilibre de la posture et une maîtrise des peurs en général
- ✓ D'améliorer le haubanage de la musculature profonde, en particulier du cou et des lombaires

Principaux bénéfices des postes inversées tenues 20' et plus :

- Relaxation diffuse de tout le corps
- Dégagement du physique, de la masse viscérale et en particulier de l'intestin, suppression au moins temporaire des ptoses
- Sensation de plénitude du thorax à la tête
- Activation/amélioration des organes sensoriels
- Facilitation de la méditation au retour de la pose
- Augmentation de la circulation énergétique et du niveau d'Energie (*fourmillements, lancements, picotements, ré-émergences de sensations liées aux traumatismes/accidents du bas du corps...peuvent être ressentis dans un premier temps pour disparaître par la suite*)
- Bien être après la posture

En résumé, la pratique (bien apprise !) des poses inversées en durée courte, moyenne et longue apporte un grand éventail de bienfaits physiologiques, curatifs, psychiques et spirituels.

Daniel Rougier

www.domaine-mastaram.fr