

Halāsana – posture de la charrue
Karnapidāsana – posture des oreilles

Les effets et la préparation

Ces deux postures inversées sont des flexions avant en décubitus dorsal.

Les effets nous indiquent les éléments qui doivent être préparés :

- La nuque : étirement assez intense, préparation p.ex. avec *dvi pada pitham* (table à 2 pieds).
- Le dos : étirement de tout le rachis, préparation p.ex. avec *uttânāsana* (flexion avant debout)



Prise de la posture

La posture de la charrue est souvent pratiquée après la posture sur les épaules (*sarvangāsana*). Voici comment la prise de posture est décrite par Shri Krichnamacharya dans le *Yogamakāranda* (2^{ème} partie).

- Après avoir placé le dos à la verticale dans la posture sur les épaules, avec les jambes étirées et le menton rentré, *halāsana* est effectuée comme une étirement de l'arrière du corps.
- Les paumes qui soutenaient le dos sont amenées sur le sol avec les bras étendus vers le bas du tapis, parallèles, écartés d'env. 30 - 40cm.

- En expirant, lentement, amener les deux jambes vers le sol, si possible, les orteils touchent le sol. Maintenir le dos le plus vertical possible et le menton rengorgé.

Différentes variations de la position des bras et des mains sont possibles.

En général, la position finale, telle que décrite, ne peut pas être atteinte dès le départ. Le sol sera touché par les orteils progressivement. Un support peut être placé pour descendre

progressivement.

Halāsana ainsi que *Karnapidāsana* sont des postures immobiles par excellence. On commence par les tenir 2-3 minutes pour ensuite prolonger la durée.

Symbolique

La charrue est universellement considérée comme un symbole de fertilisation. Le soc s'apparente au *linga*, à l'organe phallique qui pénètre la terre et ouvre le sillon, lequel correspond à l'organe féminin. Faire passer la charrue, c'est unir les principes mâle et femelle qui permettent de semer et de récolter, à terme, la moisson.

En prenant la posture de la charrue, c'est symboliquement que l'on va ensemer pour

l'avenir en activant les énergies qui œuvrent pour aller vers l'état de yoga, union de *shiva* et *shakti*.



Adaptations et contre-indications

La posture devient moins intensive dans l'extension de la nuque lorsque l'on place une couverture sous les épaules comme pour *sarvangāsana*. Il est également possible de poser les pieds sur un support (blocs ou chaise) qu'on placera préalablement au-delà de la tête. Le cas échéant, la posture peut être approchée avec un coussin sous le bassin (à partir de la posture de la table à 2 pieds) et les jambes se retrouveront alors à l'horizon-tale au-dessus du buste.

Halāsana, et, à fortiori *Karnapidāsana*, sont contre-indiquées en cas de problèmes de nuque ou de colonne vertébrale à cause de l'intensité de leur extension.



Respiration dans la posture

Le fait d'allonger les bras à l'opposé des jambes permet d'ouvrir la cage thoracique et facilite la respiration. Mais ceci n'est possible que si le dos est assez vertical.

Dans un premier temps allonger l'EX pour aller vers un rythme où l'EX est le double de l'IN.

Ensuite introduire progressivement des *kumbhaka* (rétentions poumons vides et pleins) selon les possibilités du pratiquant. Traditionnellement, *kumbhaka* est décrit comme 4 fois la durée de l'IN.

Attention ! Le souffle doit rester régulier avec un *ujjâyin* (respiration gutturale) de plus en plus subtil afin de favoriser l'intériorisation.

Techniques associées

Elles ont pour but d'orienter et d'intensifier la circulation énergétique.

- *Mûlabandha*, la contraction du périnée.
- *Jihvâ bandha* allonger la langue contre le palais, la pointe à la racine des incisives ou *khecari mudrâ*, retourner la langue de façon à appuyer la pointe sur la partie molle du palais.
- *Jâlandhara bandha*, la ligature de la gorge, se fait d'office par la position, ce qui provoquerait un effet stimulant sur la thyroïde.
- *Bhrûmadhya drishti*, la fixation oculaire du point entre les sourcils.

Concentrations¹

Selon les capacités de chacun, différentes visualisations, de plus en plus complexes, peuvent être mises en place :

- suivre le trajet du souffle le long de l'axe vertébral ; le souffle monte sur l'IN de la base (*mûlâdhâra chakra*) au front (*âjnâ chakra*) avec le mantra SO, et descend sur l'EX avec le mantra HAM.
- visualiser l'expansion et la rétraction du centre d'énergie de la gorge : IN expansion du centre avec le mantra HAM et rétraction sur l'EX avec le mantra SA. Pendant les rétentions à poumons pleins ou à poumons vides, on reste centré sur le cakra de la gorge avec le bija-mantra HAM.

Karnapidâsana – posture des oreilles

Toujours selon Shri Krishnamacharya, c'est l'*âsana* qui guérit les problèmes d'ouïe. La prise de posture est comme pour *halâsana*.

- Les bras et mains sont amenés en direction des pieds, ils peuvent se refermer dans le creux des genoux.
- Expirer, plier les genoux et les amener progressivement à côté des oreilles. Les rotules sont dirigées vers le sol et les cuisses touchent les épaules.

- Une respiration profonde dans cette posture guérit des problèmes d'ouïe. Pour ceux qui entendent normalement, des rétentions pleines avec le double de la durée de rétentions vides sont recommandées.

Par ailleurs, *Karnapidasana* est aussi bénéfique pour :

- Réduire la graisse autour du nombril.
- Guérir les hémorroïdes.
- En cas d'appendicite et de douleurs d'estomac chroniques. Là aussi des pranayama complexes et des positions de jambes sont prescrites par Krishnamacharya, citant Matsyendra-nath et Gorakhanath.

Eveline Waas Bidaux

www.yoga-et-coaching.ch



¹ Propositions selon Christine Touret, www.natha-yoga.com