

Les postures assises

Svastikâsana, Sukhâsana, Siddhâsana, et Padmâsana

Les postures assises qui sont proposées aujourd'hui sont en quelque sorte l'aboutissement de la pratique posturale. C'est un peu comme si elles résumaient tout ce que nous pouvons expérimenter dans notre pratique de *âsana*.

Ce mot sanskrit *âsana* nous rappelle les mots français « assise ». Sur le plan anatomique lorsque nous nous posons, l'assiette ou le bassin, le positionnement de notre base prend une importance particulière.

En effet, le mot « assiette » a son origine liée au verbe « asseoir ». La locution « ne pas être dans son assiette » montre que l'assise nous révèle très rapidement notre état d'esprit ou notre façon d'être.

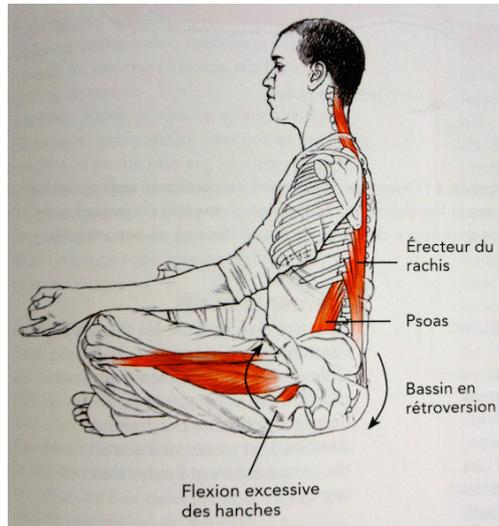
Les postures assises, à travers l'immobilisation notre base, invitent à l'immobilisation du mental.

Yogah citta-vritti nirodhah

Le yoga est l'arrêt de l'activité du mental (YS I.2)

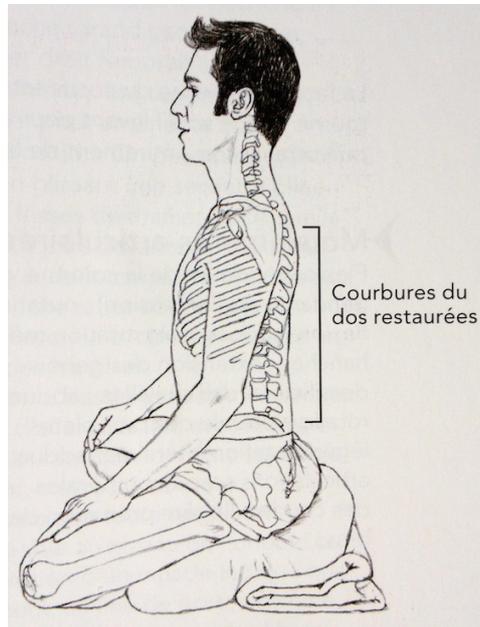
Regardons de plus près sur le plan physique comment donc s'asseoir pour favoriser le surgissement de l'état de yoga.

Peu importe la posture que nous choisissons, lors que le bassin se retrouve en rétroversion, les genoux plus hauts que la crête iliaque et le dos avec tendance à s'arrondir, il devient difficile à tenir l'assise. D'autres muscles s'activent pour contrebalancer et nous détournent de l'exercice initial.



Cette limitation est tout à fait normale dans notre culture occidentale où nous avons plus l'habitude de nous tenir sur des chaises que par terre.

La plupart de personnes ont besoin d'un support pour surélever les hanches afin de restaurer la colonne à la verticale avec ses courbures natu-



relles sans tension.

« Quand la posture assise est solide, l'équilibre intrinsèque du bassin, de la colonne vertébrale et du système respiratoire soutient naturellement le corps et l'énergie (...) peut

être consacrée à des processus plus essentiels.¹

Lors que la douleur physique nous distrait, les exercices essentiels de *prânâyâma* (respiration), de *dhâra* (concentration) ou de *dhyâna* (méditation) deviennent illusoire. L'assise est aussi un exercice d'humilité et de détachement lorsqu'on admet finalement avoir besoin d'un coussin...

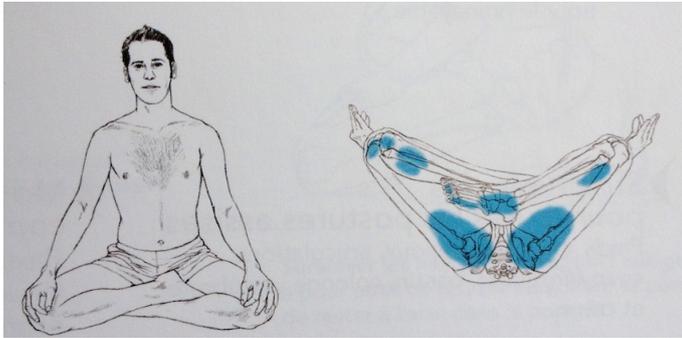
Selon Tara Michaël en introduction à la HYP : « Le *Hatha-yoga* reprend l'idéal d'immobilisation absolue énoncée par Patañjali, mais comme il part du principe de l'interaction du physique et du psychique, il lui donne une triple formulation : ferme immobilisation du souffle (*prana-sthairya*), du semen virile (*bindu-sthairya*) et de l'esprit (*manah-sthairya*). L'arrêt des fonctions mentales se double d'une réglementation des fonctions vitales. »² La posture est donc une sorte de prétexte, mais qui conditionne tout le reste. D'où donc l'importance d'une posture assise stable.

La première posture présentée dans le texte de la *Hatha-Yoga-Pradipika*³ est *Svastikâsana* et son adaptation plus facile *Sukhâsana*.

¹ p.81 Leslie Kaminoff : Yoga, anatomie et mouvement, Ed. Vigot

² p. 36, Ed. Fayard, 1974

³ *Hatha-Yoga-Pradipika* : texte du 15^{ème} siècle de la tradition tantrique qui reprend l'enseignement des Upanishad et de Patañjali (yoga classique). Rappelons que ce texte s'adressait essentiellement aux hommes et nous nous permettons d'adapter aux circonstances actuelles où beaucoup de femmes pratiquent ces postures.

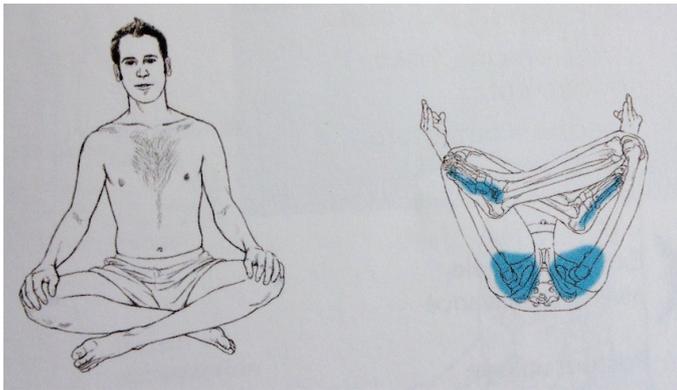


Svâstikâsana

Svasti signifie fortune, succès, bon augure.

« Lorsqu'on a correctement inséré la plante de chaque pied entre la cuisse et le mollet (opposé), et qu'on est bien assis, le corps droit, c'est ce qu'on appelle le *svastikâsana*. »⁴

(les zones en grisées montres le point d'appui)

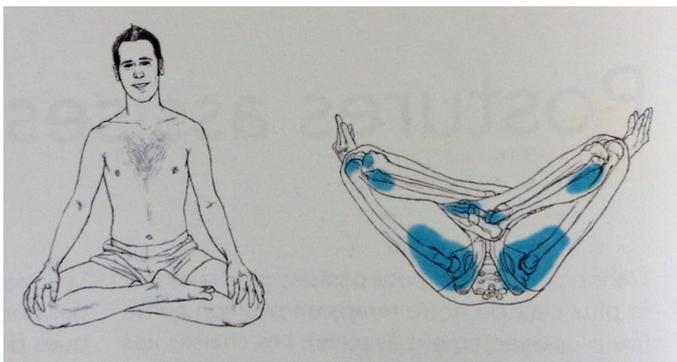


Sukhâsana

Le mot *sukha* que nous connaissons bien de la définition même de toute posture *sthira-sukha* - fermeté et aisance selon Patañjali (II.46).

Le croisement des jambes se fait plus aisément dans cette posture et les talons soutiennent les tibias. Nous l'appelons communément tailleur.

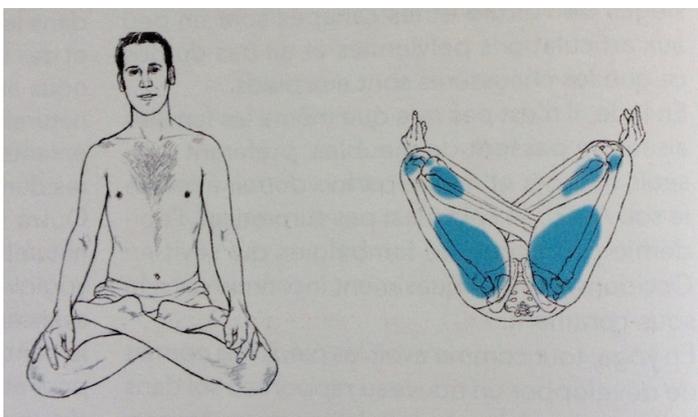
Plus loin dans la Hatha-Yoga-Pradipika sont présentés les postures plus exigeantes :



Siddhâsana

Posture parfaite ou des « pouvoirs » (*siddha*).

« Ayant appliqué la plante de l'un des pieds contre la région périnéale, on doit placer fermement l'autre au-dessus (...). Ceci est proclamé le *siddhâsana* qui ouvre de force les vantaux de la libération. (...) D'entre les quatre-vingt postures, *siddhâsana* doit être pratiqué sans cesse, car il purifie les soixante-douze mille *nâdî* (canaux énergétique) de toute impureté. (...) Si seulement le *siddhâsana* est maîtrisé et fermement établi, sans effort, de lui-même, apparaît le stade de suspension des fonctions de l'esprit (*unmanî kalâ*) et les trois ligatures (*bandha*) s'effectuent sans difficultés, spontanément »⁵



Padmâsana

Posture du lotus. « Placer le pied droit sur la cuisse gauche et de la même façon le pied gauche sur la cuisse droite (...).⁶ Cette posture demande une grande souplesse des hanches. En effet, le genou devrait toujours être plié dans l'axe avant de poser le pied sur la cuisse opposée, mais souvent cela n'est plus possible de faire avec la 2^{ème} jambe et le ménisque se blesse. A chacun d'évaluer ses capacités et ses limitations.

Eveline Waas Bidaux www.yoga-et-coaching.ch

⁴ HYP p. 94 - 95

⁵ HYP p. 109 - 113

⁶ HYP p. 113 - 117

