

Simhâsana Posture du lion

C'est l'une des postures traditionnelles, présentées dans la *Hatha Yoga Pradîpikâ* (I.50-52), ainsi que dans d'autres textes anciens comme la *Gheranda Samhita* (II.14) et dans la *Darshana Upanishad* (IV.6). Parfois cette posture est aussi appelée *Bhairavâsana* (le terrifiant).

Prise de la posture :

- **S'asseoir** les chevilles croisées de manière à ce que le talon droit soit au-dessus et se positionne sous le périnée ou en lotus. Si ces positions sont inaccessibles, des variantes sont *virâsana* (assis sur les talons, jambes parallèles) ou *mandukâsana* (posture de la grenouille, assis avec les genoux écartés) ou tout simplement en tailleur. Lors du rugissement, il y a deux variantes : se dresser sur les genoux en avant ou rester assis.
- **Les mains** sont au départ fermement pressées contre les genoux, les doigts écartés, comme des griffes. Le pratiquant se dresse sur les genoux, les mains sur le sol, doigts écartés vers l'avant ou variante, vers le corps. Si on reste assis, les deux bras sont simultanément tendus

en avant toutes griffes dehors.

- Prendre une grande inspiration par le nez. Simultanément **ouvrir la bouche et étirer la langue vers le menton**, contracter les muscles peauciers du cou, écarquiller les yeux et expirer avec la sonorité « ha ». La respiration passe par l'arrière de la gorge. Le rugissement peut être plus ou moins intense ou bruyant, mais ne doit pas créer d'irritation dans la gorge.



Le s textes traditionne ls indiquent l'orienta tion du **regard**, soit entre les sourcils – *bhru madhya drishti*, ou sur le bout du nez – *nasa agra drishti*.

- **Rugir** plusieurs fois, puis changer le croisement des jambes et reprendre le même nombre de fois de l'autre côté.

Préparation :

- La position assise complète doit être préparée par étapes. Les problèmes de genoux et de hanches doivent être

pris en compte et des adaptations trouvées.

- On recommande parfois de s'exercer à faire des mouvements de langue et des grimaces pour préparer Simhâsana

Erreurs possibles :

- Etirement insuffisant de la langue pour éviter la tension ou le supposé ridicule.
- Inclinaison en arrière de la tête pour éviter la contraction des muscles de la tête. La nuque doit être étirée et non pas inclinée.
- Lors du rugissement, la personne incline la tête en arrière ou en avant pour en quelque sorte se cacher et ne pas être ridicule. Ce mouvement peut aussi blesser le mucus de la membrane du pharynx et des cordes vocales.
- Relâchement des bras et des doigts.



Effets :

Les effets **anatomiques** se concentrent au niveau de la gorge et de la tête. « L'extension de la langue provoque l'élévation de l'hyoïde, stimule le système digestif et active les

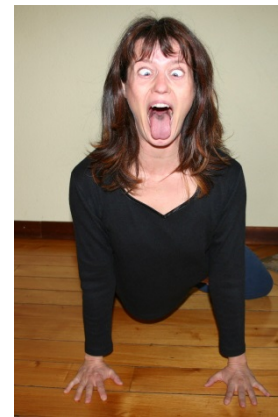
hyoïdiens, le sternum, les grands droits de l'abdomen, le pubis et le plancher pelvien. L'expiration bruyante (rugissement) active les trois diaphragmes : thoracique, pelvien et laryngé. Le muscle peaucier du cou peut également se contracter. Les droits supérieur et médial de l'œil se contractent pour diriger le regard vers le haut. »¹

Simhāsana est aussi en lien avec **notre psychisme**, la pratique de cette posture nous met en face de notre puissance ou de nos inhibitions. Parfois le rugissement rappelle le chaton plutôt que le lion. Tirer la langue est une attitude réprouvée par la société.

L'exécution de *Simhāsana* peut nous confronter d'une manière parfois surprenante avec **l'expression intense et forte de notre énergie**. Elle peut nous permettre de laisser sortir **la colère** d'une manière contrôlée et consciente sans s'emporter, comme parfois dans la vie quotidienne. *Simhāsana* peut nous faire prendre conscience de l'existence de ce type d'émotion et participe à *svadhyaya* – la connaissance de soi.

Pour la personne plus timide, c'est aussi un moyen d'apprendre **la confiance en soi** et d'expérimenter en toute sécurité l'affirmation de soi.

Sur le **plan énergétique**, *Simhāsana* peut être utilisé comme *kriya* – **nettoyage**. Dans ce cas, l'exercice est pratiqué après une respiration haletante pour compléter la purification de la zone de la gorge - *Vishuddhi chakra*. Cette région est associée au sens de l'ouïe et au son, pour cette raison, *Simhāsana* rééquilibre ainsi notre **expression verbale** et prépare l'émission de sons ou de *mantra*. Il recentre et peut ouvrir sur une méditation.



Bibliographie :

Leslie Kaminoff : Yoga, anatomie et mouvements, Ed. Vigot, 2007
 Tara Michaël : Hatha Yoga Pradîpikâ, Ed. Fayard, 1974
 Internet :
 Symbolic-meanings.com
 Tantra.fr : Simhasana – le lion
 Yogajournal.com/poses/1705 - lion pose

Eveline Waas-Bidaux

Symbolisme du lion

Force
 Noblesse
 Détermination
 Intensité
 Courage
 Conquête
 Fierté
 Protection
 Autorité
 Dans **l'hindouisme**, le lion est un avatar de Vishnou.
 Dans **le bouddhisme**, Bouddha s'assoit sur le lion comme un trône de consistance, de force et de sagesse

¹ P.133 in Leslie Kaminoff