

***Prasârîta pâda-uttânâsana* – posture de la flexion avant jambes écartées ou *Trishulâsana* – posture du trident**

Les noms

Prasârîta pâda-uttânâsana (ou *padottanasana*) parle de l'anatomie : *prasârîta* - écarté, *pâda* - pied, *ut* - préfixe indiquant l'intensité, *tân* - étirer, allonger.

Trishulâsana nomme la forme de la posture qui ressemble au trident de Shiva, seigneur des yogi.

Caractéristiques

Prasârîta pâda-uttânâsana est une posture debout, les membres inférieurs tendus, en grande station écarté. Le tronc est en grande flexion vers l'avant, mais celle-ci part de l'articulation coxo-fémorale. L'intention est de maintenir le dos le plus droit possible. Cette posture comporte en même temps un mouvement d'inversion du haut du corps qui, redressé, pend à partir du bassin en appui sur les mains et sur le sommet du crâne. La tête est posée sur le sol dans l'alignement des deux pieds, tout en évitant d'y mettre tout le poids du corps. Une attention particulière sera aussi portée sur les pieds pour éviter que tous le poids se transfère sur le bord extérieur de ceux-ci ¹.

La préparation

Il sera utile de préparer les éléments étirés des jambes (adducteurs, ischio-jambiers), ainsi que leur écartement. Le dos sera préparé dans le sens d'un

dégagement des épaules pour atténuer la cyphose dorsale.

L'inversion doit également être préparée, sur tout lorsqu'on envisage la tenue classique en statique de *Trishulâsana*.

Les postures favorisant la préparation de *Prasârîta pâda-uttânâsana* sont :

Uttânâsana - flexion avant simple,

Pâdângushthâsana - flexion avant en attrapant les pieds,

Supta-pârshva-pâdangushthâsana - ouverture latérale d'une jambe tendue en position couchée,

Pârshva-uttânâsana - flexion avant asymétrique avec une jambe tendue,

Utthita-trikonâsana - triangle en torsion ou en étirement latéral.

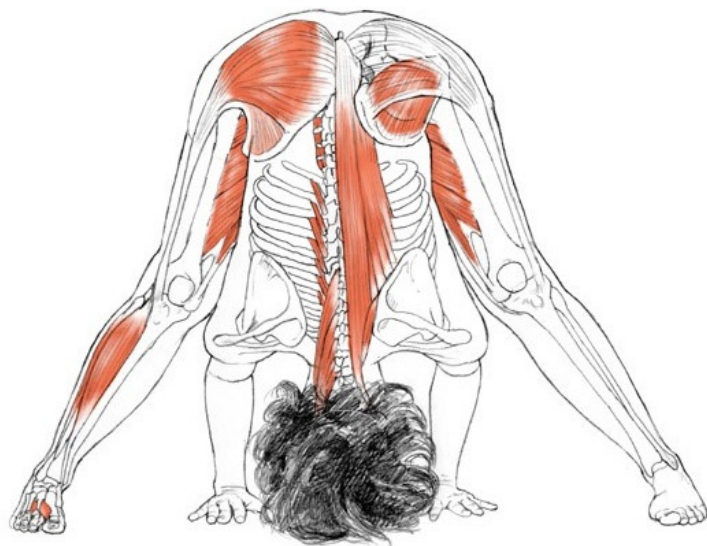
Sur l'expiration, fléchir le tronc vers l'avant et poser les mains et la tête au sol entre les pieds.

Cette prise de posture peut être répétée plusieurs fois en dynamique, avant de s'y immobiliser en statique.

Une variante intéressante pour un public jeune ou des pratiquants aguerris et de partir de *samasthiti* (debout pieds joints) en sautant dans la position pieds écartés sur poumons vide. Ensuite continuer comme indiqué ci-dessus.

Les effets physiques

La posture contribue à l'étirement du système musculo-fascial de l'arrière des jambes et l'assouplissement de la charnière coxo-fémorale. La position tête en bas produit



Prise de la posture

En position debout, grande station écartée, pieds parallèles. Sur l'inspiration, lever les bras au-delà de la tête, menton légèrement rentré.

une légère traction de la colonne vertébrale et favorise le relâchement du dos. Le diaphragme est poussé en direction de la tête par la pesanteur, ce qui favorise

¹ Revue Viniyoga, Décembre 1992, no.36

l'expiration et le retour veineux.

Sur l'inspiration, le diaphragme pose les organes abdominaux contre la gravité, tandis que les intercostaux au niveau de la colonne thoraciques sont mobilisées et s'ouvrent par traction. Ceci aide à normaliser la circulation dans les organes et les muscles qui sont sujets à tensions en posture verticale.

Les aspects énergétiques

Cette posture permet une prise de conscience des régions importantes de la physiologie subtile comme



la base du tronc – *mûladhâra chakra* et le sommet du crâne – *sahasrâra chakra*. Comme mentionné dans le texte de la *Hatha-Yoga-Pradîpika*, l'inversion qui met la tête en dessous du bassin contribue à ralentir le nectar d'immortalité qui se consume en station debout. Elle permet aussi d'orienter la flamme du feu digestif vers les toxines, généralement cumulées dans la cavité abdominale. Les impuretés sont de ce fait brûlées et l'organisme purifié.

Adaptations et contre-indications

Les difficultés d'étirer et d'écartier les jambes peu-

vent freiner la réalisation de la posture, ainsi que la cyphose dorsale.

Des supports peuvent être utiles pour poser les mains et la tête (briques, petit tabouret, coussin dur)

L'inversion prolongée est déconseillée aux personnes avec hypertension ou glaucome.

Variantes

Les mains : mains sur la ligne des pieds ou plus en avant, mains tournés en arrière ou en avant, sur les chevilles ou coudes au sol. Mains en namasté dans le dos, bras croisés dans le dos

ou tendus avec éventuellement paumes retournées.

Le tronc et les bras : bras tendu en avant ou sur les côtés, tronc plus ou moins penché sol ou parallèle au sol...

Symbolique

Le trident symbolise les trois aspects d'un jeu de forces dont deux sont opposées, engendrant ainsi une troisième qui les équilibre. Les shivaïtes considèrent *trishula* comme le reflet de la toute puissance du dieu, simultanément créateur, préservateur et destructeur de l'univers.

Par le trident, il accomplit l'extinction des trois impu-



retés : égoïsme, désir et illusion.

Les trois piques du trident représentent aussi les trois *gunas* (qualités) de la nature : *Sattva* – pureté luminosité, intelligence, *Rajas* – activité, dynamisme, *Tamas* – inertie, obscurité.

Le trishula symbolise la voie triple du yoga (*Jñâna* - connaissance, *Bhakti* – dévotion, *Karma* - action) ou les trois moyens d'union avec la réalité suprême qui sont ouverts à l'être humain. D'autres y voient le pouvoir de Shiva sur le temps : le passé, le présent et le futur.²

Eveline Waas Bidaux

www.yoga-et-coaching.ch

² Fiche 26, Trishulāsana dans Les Carnets du yoga, n° 257, mai 2007, FNEY.

Illustrations :

Leslie Kaminoff © 2012, 2007 by The Breathe Trust,

<http://www.yogaanatomy.net>

Shiva avec trident :

<http://en.wikipedia.org/wiki/Trishula>