

CATHERINE GRASSET PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉE DE L'ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA (EFY), LIGNÉE DURCKHEIM, PARIS.



# Asanas (La Posture)

Asana mot sanscrit signifiant : posture statique, qui peut être pratiqué aussi en dynamique (karana : mot sanscrit qui est une forme plus dynamique du travail postural. Il est question d'enchaîner une série de posture sur une respiration précise et de reprendre plusieurs fois cet enchaînement). Après une préparation adaptée, le corps en adopte une donnée et y demeure. Il habite sa posture pour un temps plus ou moins long. Ensuite, il se place dans une attitude de repos pour laisser ses sensations infuser. Puis éventuellement dans une posture de compensation.

En Yoga, on distingue **8 familles** de postures. Celle des étirements est la première mise en place dans nos cours. Ils invitent à la notion d'enracinement à la terre et simultanément un étirement vers le ciel.

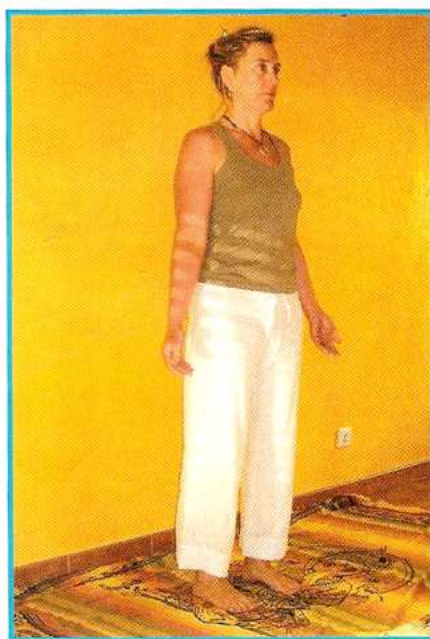
La tradition chinoise considère l'homme placé entre ciel et terre dont il tire sa double origine. Son origine terrestre : support de sa nature animale et son origine céleste, source de sa nature spirituelle.

**Aucune contre-indication** à cette posture si on tient compte de **ses propres limites**. On étire, c'est donc que l'on agit consciemment pour allonger la colonne vertébrale. Celle-ci constitue un axe médian du squelette, elle n'est ni droite, ni rigide. Il conviendra donc d'avoir une colonne vertébrale fluide aux courbures très atténuées. Elle a une importance primordiale dans notre pratique de **Hatha Yoga** (en sanscrit Union de la lune et du soleil), il s'agit donc de l'étirer, d'éloigner ses 2 extrémités l'une de l'autre. Les 7 autres familles s'appliquent à amener la colonne vertébrale dans toutes les directions de l'espace, il est donc essentiel d'allonger son axe avant de l'incliner.

Le sujet de ce numéro étant le lien entre ciel et terre, **Samâsthiti** (posture debout) est pour moi la plus désignée. Elle fait partie de la famille des **étirements**.

### **Samâsthiti, La posture debout :**

En préparation, un travail spécifique d'ouverture des ceintures pelvienne et



scapulaire sera nécessaire pour obtenir cette position étirée.

Avant de prendre Samâsthiti, un ensemble d'observation sur la position corporelle tendraient toutes à exprimer une tendance à la fermeture. Depuis les pieds jusqu'à la nuque qui s'est raccourcie, laissant le menton partir vers l'avant et le haut. On cherchera, durant quelques respirations, à prendre conscience de cette position, en s'imprégnant de l'écrasement provoqué par la force de gravitation et de la pesanteur psychique qui l'accompagne. Puis restant toujours au mieux relaxé, on exercera une

intense poussée dans le sol, enfonçant avec les pieds le support sur lequel on repose.

← Se tenir sur nos deux pieds légèrement écartés, prendre conscience de l'impact des pieds sur le sol, toute la surface du pied enraciné. Veiller à ce que le poids du corps soit bien réparti.

Se repousser du sol pour mieux s'enraciner à la terre comme un arbre bien ancré dans le sol, avec en plus la possibilité de nous élever vers de hautes et nouvelles directions.

Décrispation du corps, le calme obtenu, décontracter mollets et cuisses. Puis prendre conscience de notre bassin, des tensions peut-être, des crispations, le ramener dans une position de rétroversion, ou le périnée, les fessiers et les abdominaux vont le maintenir afin de décambrier la zone lombaire, s'étirer, depuis le bassin, toute la colonne vertébrale s'érige, se redresse, jusqu'au sommet du crâne. Laisser les bras détendus pendre de chaque côté, aucune tension dans les épaules.

Terminer en portant votre tête dans l'axe du corps et un léger retrait du menton pour parfaire l'aplomb de tout le corps !

La posture qui suivra Samasthiti sera une posture de détente, par exemple, en décharge couché à plat dos. Au fur et à mesure des respirations, on laissera se poser notre corps et les sensations pourront émerger. Viendra ensuite une posture de compensation.

La respiration : avant de vouloir respirer, il faut savoir que ça respire en nous, que nous ne pouvons pas *faire* l'acte de respirer, je peux déranger ce va-et-vient "ce geste de la Grande Vie qui me fait vivre" (K.G. Durkheim), dans des exercices respiratoires mais en aucun cas je peux le *faire*. C'est au contraire ce geste qui cherche à se faire.

Dans **Samâsthiti**, je vais prendre conscience que ça respire, tout simplement, sans essayer de transformer ou d'allonger mes rythmes, comme un spectateur bienveillant devant mon souffle. Observer l'air à l'entrée de mes narines, la caresse du souffle et l'impact dans mon corps de cette respiration.

Les effets : **plan physique**, augmente la mobilité. La souplesse de la colonne vertébrale. Le corps est totalement érigé et allégé de cette pesanteur initialement ressentie. **Plan psychique** : la même expérience se répercute, comme allégé de ce poids énorme que l'on semble porter

constamment sur les épaules et la nuque, qui tasse et courbe l'échine, l'esprit se libère afin de vivre une pleine aspiration vers les choses d'en haut. L'esprit et le corps se verticalisent et ne sont plus que l'expression de ce fantastique élan à laisser le divin vivre en soi.

Le pratiquant trouve la **confiance**, la **sérénité** et la **paix du cœur**. Qu'il s'agisse de la façon de respirer, de l'attitude, de la tenue, la question sera toujours comment "je me sens" à l'instant.

La symbolique : la verticalité : jonction entre ciel et terre ; notion d'élévation, grandir intérieurement...

L'intérêt de cette posture : lutter contre le tassement de la colonne vertébrale. Eloignement de l'occiput et du sacrum. Pour soulager de la pesanteur, elle peut-être pratiqué n'importe où, dans notre quotidien. Ramener notre concentration sur notre respiration, ne pas se laisser happer par nos pensées, rester là, **ici et maintenant**, dans ce

corps. Cette posture que l'on prend si souvent et si mal peut par cette simple vigilance nous ramener à notre vérité.

**Être seulement là, planté dans nos deux pieds à l'écoute de notre respiration en s'érigeant vers le ciel.**

Ce qui est essentiel dans le **Yoga**, c'est la **répétition inlassable** des mêmes gestes jusqu'à ce que celui qui pratique se sente un, **unifier corps, souffle et esprit**. La performance se mesure en seconde (la respiration) ou en centimètres (l'étirement de l'axe vertébral).

Cette nécessaire maîtrise de la technique, si elle est indispensable n'est pas un but en soi. C'est l'étape indispensable qui prépare à l'ouverture, à se rencontrer.

Tout travail sur le corps doit être compris aujourd'hui comme représentant la chance d'une transformation de la personne.