

## POSTURES INVERSEES

In

Un ouvrage entier pourrait être consacré aux **postures inversées** en raison de leurs bienfaits sur le corps physique, mais aussi sur le corps pranique et ses fonctions.

Contentons nous ici d'un survol.

Par ce terme sont désignées toutes les postures où la tête est en bas et le bassin en haut:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| - <i>sirṣāsana</i>             | Posture de tête   |
| - <i>sarvāṅgāsana</i>          | Posture de tout le corps<br>(appelée familièrement la<br>"chandelle") |
| - <i>halāsana</i>              | La charrue  |
| - <i>viparīta karānī mudrā</i> | Posture inversée spécifique   |

Les yogi attribuent à la chandelle une telle importance qu'ils l'appellent la "**Mère**" des *āsana*, le "**Père**" étant la posture de tête.

Selon la conception yogique, l'être humain, – le seul à se tenir debout – reçoit l'énergie du ciel (*amrit*, nectar de vie) par le sommet de la tête mais il la laisse se gaspiller.

A travers les postures inversées, ce nectar est conservé par le corps et en particulier retenu dans le centre énergétique de gorge (*viśuddhi*) où, selon les *Tantra*, il est stocké, purifié et distribué à l'organe le plus subtil du corps: Le cerveau.

Plus prosaïquement, disons qu'à travers les postures inversées, la circulation sanguine jouant activement son rôle fournit un apport d'oxygène aux régions sub-claviculaires et élimine toxines et déchets.

Cet afflux de sang est particulièrement bénéfique à l'hypophyse dont la production hormonale est essentielle pour la presque totalité du système glandulaire. Cette glande influe également sur toutes les fonctions cérébrales et le développement des facultés psychiques.

Mais les effets bénéfiques des postures inversées retentissent encore ailleurs:

- Sur la circulation de retour (qui ne connaît les "jambes lourdes" dues à la stagnation du sang vicié dans les membres inférieurs).
- Sur l'oxygénation des cellules cérébrales.
- Sur le désengorgement des viscères, en particulier sur la vésicule biliaire dont il n'est pas rare d'entendre le "glouglou" (terme d'acupuncture) pendant *sarvāṅgāsana*.
- Et, ne l'oublions pas, sur *apāna vāyu* qui siège dans le bas du corps et régit l'élimination.

De plus, chaque posture inversée a ses effets spécifiques, c'est ainsi que:

- . *halāsana* crée une auto-manipulation cervico-dorsale.
- . *sarvāṅgāsana* réaligne la colonne vertébrale.
- . *sirṣāsana* active les organes des sens.
- . *viparīta karānī mudrā* est la spécialiste des surrénales.

Toutes les postures peuvent être pratiquées:

- Soit sur un seul souffle avec focalisation de l'attention pendant le temps vide qui suit l'Expir, en reprenant l'exercice avec une ou des variantes.
- Soit en respiration continue avec ou sans variantes.

Pour ma part, je fais surtout pratiquer en respiration continue *sirṣāsana*, la posture de tête et *viparīta karānī mudrā* en raison de son caractère particulier.

## Recommandations

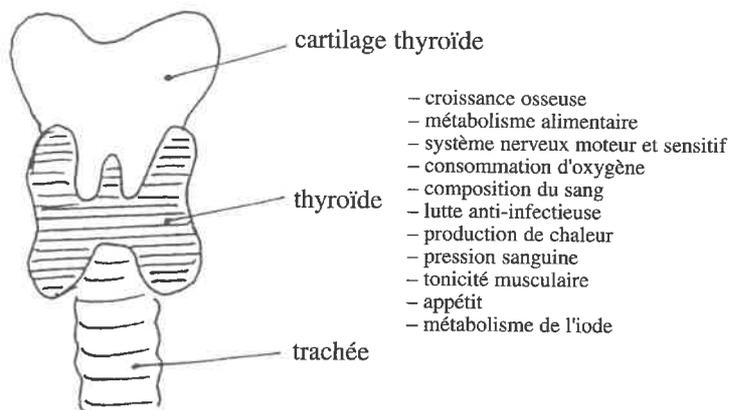
- Ne pratiquez pas immédiatement après un effort violent car les toxines doivent être éliminées pour éviter un afflux de sang "souillé" vers le cerveau.
- Evitez ces postures en cas de maladie infectieuse d'empoisonnement du sang, de problèmes aux yeux.
- Attendez au moins trois heures après un repas.

## CHARRUE - CHANDELLE

Dans les postures de la chandelle et de la charrue, se trouvent particulièrement concernées, outre les cervicales, les glandes **thyroïde** et **parathyroïdes**.

- Rappelons brièvement le rôle capital de la **thyroïde**.

La **thyroïde** est une petite glande (15 à 25 grammes) en forme de papillon logée à l'avant du cou. Elle est sous la dépendance directe de l'hypophyse située dans le cerveau (appelée le "chef d'orchestre" en raison de son action sur pratiquement tout le système endocrinien).



La Thyroïde : une "grande" petite glande.

La **thyroïde** intervient avant 20 ans dans la croissance osseuse. Par une puissante hormone, la **thyroxine**, elle joue un rôle prépondérant dans les métabolismes alimentaires. Mais elle agit également sur le système nerveux moteur et sensitif, la consommation d'oxygène, la composition du sang, dans la lutte anti-infectieuse, sur l'équilibre organique, la production de chaleur, la pression sanguine, l'appétit, la tonicité musculaire.

La **thyroïde** intervient aussi dans le métabolisme de l'iode, mais paradoxalement l'iode elle-même doit intervenir pour l'élaboration de la thyroxine.

Bref, c'est une "grande" petite glande. C'est dire tout ce qu'engendre un dérèglement de la thyroïde!... Croissance entravée, manque d'énergie ou trop plein, accélération cardiaque, goitre, myxœdème (gonflement des tissus) etc... etc...

- Quant aux **para-thyroïdes**, ce sont quatre toutes petites glandes, de la taille d'un pois, accolées à l'arrière de la thyroïde. Elles produisent la **parathormone** qui règle le métabolisme du calcium et du phosphore.

Elles jouent donc un rôle capital dans la formation du squelette, des muscles, de l'activité nerveuse (l'hypothyroïdie se traduit par la tétanie). Elles sont indispensables à la vie.

\*   \*  
\*

Charrue et Chandelle ont un impact direct sur la colonne cervicale.

Traditionnellement, ces postures se prennent en montant les jambes tendues, tête au sol. Mais j'ai remarqué que la prise de posture sous cette forme entraînait souvent des cambrures lombaires et cervicales indésirables.

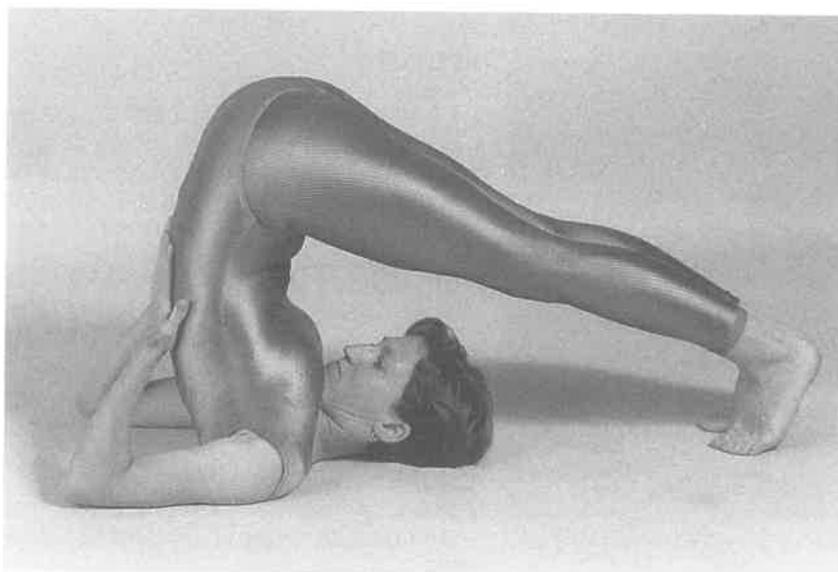
Pour maîtriser parfaitement cette forme, il faudrait maintenir une bascule de bassin parfaite et avoir un contrôle absolu de la nuque, menton rentré, ce qui est rarement le cas.

Donc, par sécurité, afin de préserver lombaires et cervicales, je fais prendre chandelle et charrue à partir des genoux pliés sur le ventre et tête soulevée. Ce qui n'est pas important au niveau de la posture elle-même qui concerne surtout le haut du dos et la nuque.

J'indique néanmoins la forme jambes tendues en insistant sur toutes les précautions.

## *halāsana* (1)

In 01



### **ETYMOLOGIE**

*halāsana* Posture de la charrue.

– Cette posture peut se faire sur un seul souffle avec un grand temps vide de concentration ou bien sur plusieurs respirations dorsales suivies d'un grand temps vide de concentration.

### **BIENFAITS**

- Régularise la thyroïde et donc le métabolisme de base.
- Libère les espaces intervertébraux.
- Tonifie tous les muscles rachidiens (responsables du bon fonctionnement de l'organisme).
- "Eclaircit" les idées par une circulation sanguine cervicale accélérée.
- Combat les hémorroïdes.
- La médecine ayurvédique la recommande en cas de diabète et d'asthme ainsi que pour améliorer la vision et l'audition.

### **CONTRE-INDICATIONS**

- Sciatique, dorsalgie.
- Hypertension.
- Affections oculaires.



**– Prise de posture sans risque:**

**PREPARATION**

- Sur le dos, bras le long du corps, paumes à plat au sol.
- Pliez les genoux sur le ventre.
- Soulevez la tête en rentrant le menton dans le cou.
- Tendez alors les jambes à la verticale



**POSTURE**

- Expir.
- Enroulez-vous sur la nuque: la tête se pose au sol tandis que les pieds se placent loin derrière la tête. Vous pouvez alors améliorer votre position en plaçant les mains à plat contre le dos pour vous hisser davantage sur la nuque.
- Maintenez à vide.
- Inspir: En sens inverse en ramenant le dos au sol, **tête soulevée** jusqu'au moment où les jambes sont verticales.
- A ce moment pliez les genoux, puis relâchez.



**CONCENTRATION**

- Sur le mouvement lui-même.
- Au creux de la gorge pendant le temps vide.

**OBSERVATIONS**

- Une fois en place, les pieds peuvent être allongés.
- Les genoux doivent toujours être tendus.
- Cette forme classique concerne spécifiquement les cervicales.

**PLACE**

- Avant ou après *Sarvāṅgāsana* (la chandelle) In 03.

**VARIANTES**



**1ère variante**

- Une fois votre posture prise, levez les bras derrière la tête et placez les orteils dans les mains.
- Redescendez le dos au maximum sans que les mains quittent le sol.
- Dans cette forme, c'est le bas du dos qui se trouve étiré.



**2ème variante**

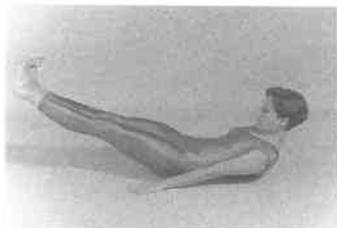
- A partir de cette variante, écartez bras et pieds (tenus dans les mains) le plus possible.
- Cette variante porte le nom de *halakonāsana*, la charrue en angle.
- Ce sont les dorsales qui sont concernées.



## halāsana (2)

Suite In 01

– **Prise de posture jambes tendues**, pieds en dorsi-flexion (talons tendus)



### PREPARATION

- Sur le dos, bras le long du corps.
- Soulevez la tête en rentrant le menton dans le cou.
- Par une puissance bascule de bassin les lombaires se plaquent au sol. Elles doivent impérativement y rester pendant la montée des jambes.



### POSTURE

- Expir: montez les jambes à la verticale talons tendus.
- Soulevez les fessiers et basculez les jambes en arrière pour aller toucher le sol avec la pulpe des orteils, tandis que la tête se pose doucement au sol menton rentré.
- Vous pouvez placer les mains à plat contre le dos pour vous aider à vous hisser sur la nuque.
- Restez à vide quelques instants.
- Puis revenez en suivant bien les indications suivantes:
- Inspir très lent pour accompagner toute la descente:



- Laissez redescendre le dos en soulevant la tête, menton rentré.
- Quand les jambes sont à la verticale, fléchissez les pieds (dorsi flexion), tendez bien les talons et en maintenant les lombaires au sol, abaissez les jambes jusqu'au sol en poussant de plus en plus les talons.
- Puis relâchez.

### CONCENTRATION

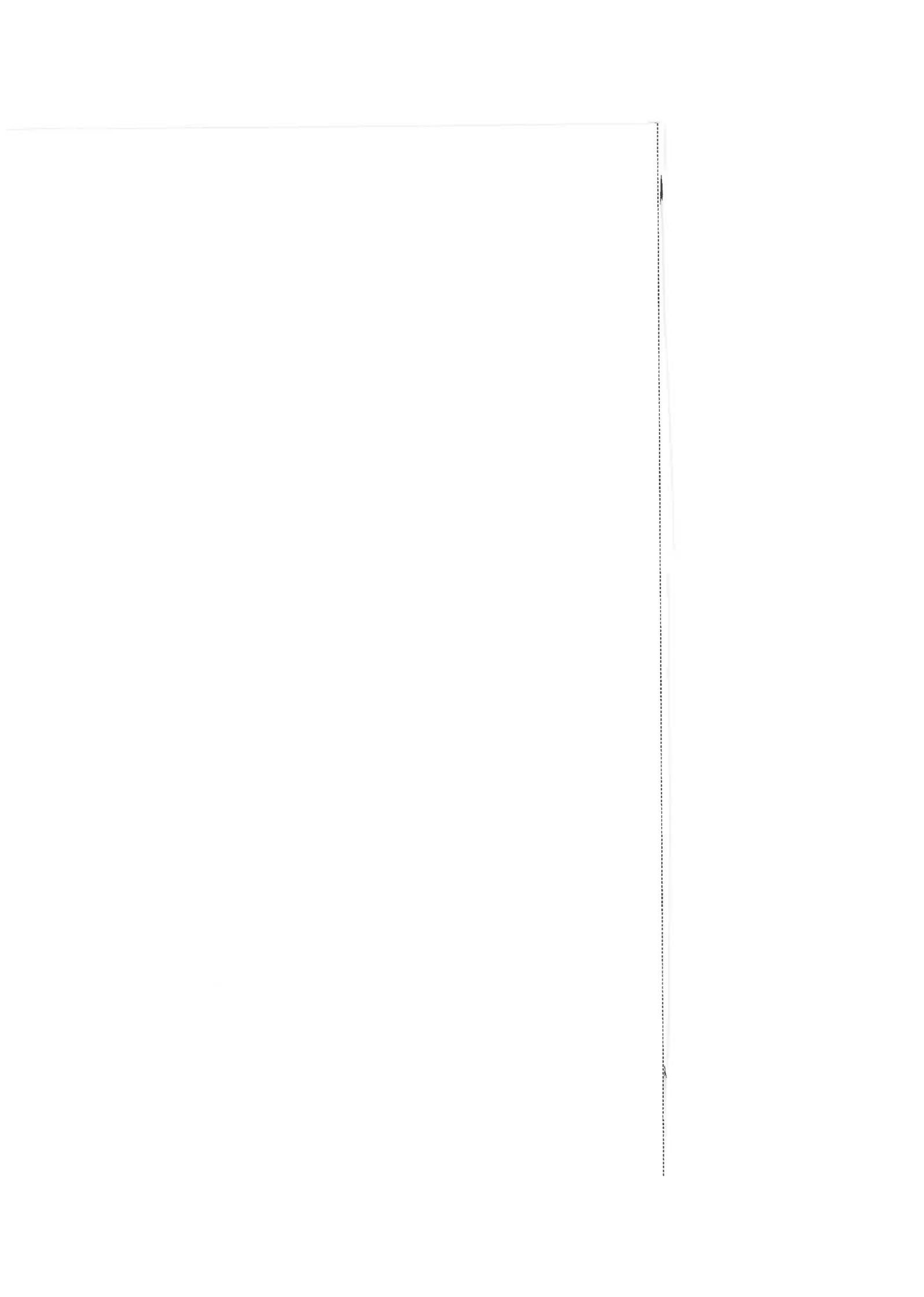
- Sur le mouvement lui-même.
- Au creux de la gorge pendant le temps vide.

### OBSERVATIONS

- Prenez bien le temps de lire les explications.

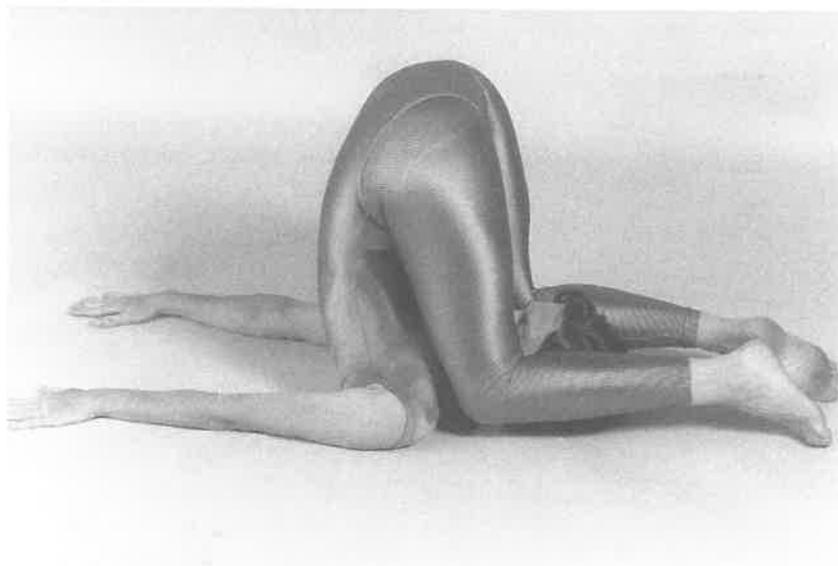
### PLACE

- Avant ou après *sarvāṅgāsana* (la chandelle) (In 03).



# *karnaṇapīdāsana*

In 02



## **ETYMOLOGIE**

*karna*    Oreilles  
*pīda*    Pression

La posture des oreilles pressées.

## **BIENFAITS**

- Régularise la thyroïde et donc le métabolisme de base.
- Libère les espaces intervertébraux.
- Tonifie tous les muscles rachidiens (responsables du bon fonctionnement de l'organisme).
- "Eclaircit" les idées par une circulation sanguine cervicale accélérée.
- Combat les hémorroïdes.
- La médecine ayurvédique la recommande en cas de diabète et d'asthme ainsi que pour améliorer la vision et l'audition.

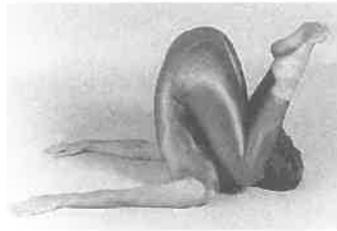
## **CONTRE-INDICATIONS**

- Sciatique, dorsalgie.
- Hypertension.
- Affections oculaires.



### PREPARATION

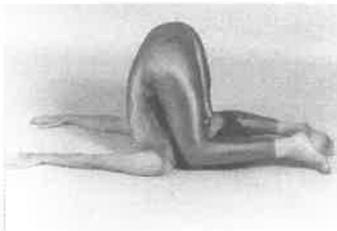
- Sur le dos, bras le long du corps, paumes à plat au sol.
- Pliez les genoux sur le ventre.
- Soulevez la tête en rentrant le menton dans le cou.



### POSTURE

Dirigez directement les genoux (pliés) de chaque côté du visage, talons près des fesses.

Ou, si vos genoux touchent le sol, laissez descendre les jambes au sol, pieds joints.



### OBSERVATION

- Action accrue sur l'étirement de la nuque.

# sarvāṅgāsana

In 03



## ETYMOLOGIE

sarvā    Tout entier  
āṅga    Corps

La posture du corps tout entier (sous entendu, tout le corps tire bénéfice de la posture). Appelée familièrement "la chandelle".

## BIENFAITS

- Considérée comme la "**mère**" des postures par son importance tant au niveau physique que psychique et énergétique...
- Stimulation particulière sur la thyroïde et les parathyroïdes.
- Décongestion du bassin.
- Accroissement de la circulation vei-

neuse de retour.

- Tonification du diaphragme.

Pour la médecine ayurvédique:

- Aide à une bonne croissance.
- Corrige les troubles psychologiques.
- Combat l'asthme, les maux de gorge.
- Soigne le diabète, les troubles fonctionnels cardiaques.
- Traite les hémorroïdes.

Bref... une panacée!

## CONTRE-INDICATIONS

Il y en a malgré tout:

- Hypertension.
- Tendance au vertige.
- Troubles oculaires importants.



### PREPARATION

– Sur le dos, genoux pliés sur le ventre, bras le long du corps, mains à plat au sol.

### POSTURE

– Observez bien le déroulement de la prise de posture.

– Sans "défaire" votre position, soulevez la tête menton rentré.

– Expir, prenez appui sur les mains pour soulever le bassin et amener les genoux sur le front (la tête se pose naturellement au sol). Les pieds restent en place.

– Placez les mains à plat contre le dos pour vous hisser sur la nuque au maximum, sternum contre menton.

– Dressez alors les genoux, cuisses à la verticale, talons toujours près des fesses. – Puis dépliez les genoux pour allonger les jambes sur les cuisses, pieds en contact.

– Réajustez la nuque.

– Maintenez à vide, ventre rétracté, ou en respiration abdominale suivie d'un temps vide.

– Inspir, retour exactement en sens inverse.



### CONCENTRATION

– Sur le maintien du contact sternum/menton – nuque et tronc doivent former un angle droit – et sur la rectitude du corps (pas de flexion au niveau des hanches).

– Au creux de la gorge.

### OBSERVATIONS

• Pendant la pose à vide, il est indiqué de pratiquer *aṣṣvini mudrā*, la rétraction de l'anus.

### PLACE

– Après ou avant la charrue.



Note : Quand la posture est correcte, c'est-à-dire quand le sternum et menton sont bien en contact, vous pouvez changer la position des bras. Par exemple :

Mains à plat au sol.

Bras tendus derrière la tête.

Mains contre les cuisses.

Ces variantes exigent un travail "d'équilibrage" constant entre chaînes musculaires antérieure et postérieure pour le maintien en place de la posture.

