

# SETUBANDHASANA

*« Mon esprit est un sot prétentieux ;  
il fouille chez les autres,  
il observe futillement,  
il juge avec orgueil ;  
il n'ose s'examiner ni se juger lui-même,  
il ne sait rien comprendre.  
Comme mon esprit est vain, sans remède, sans espoir.  
O Seigneur Kudala Sangama !*

BASAVA

Les techniques et les enseignements divers de cet asana soulèvent d'innombrables discussions et controverses. Chaque auteur contemporain lui donne un nom différent, sans lire les textes anciens, qui sont pourtant la source même. Il est vrai que cet asana évoque une ressemblance avec une forme matérielle précise. Mais également, il a de nombreux effets aussi bien sur le plan physique, spirituel, qu'à une échelle plus vaste, planétaire.

A l'origine, la pratique de cet asana était dévotionnelle, ce qui la plaçait au-delà de toute vérification humaine. C'est pourquoi des auteurs non qualifiés peuvent s'arrêter à la ressemblance avec une forme, et lui donner le nom qui leur convient. Certains vont même jusqu'à prétendre que cette posture n'existe pas...

L'aspect essentiel dans la pratique de SETUBANDHASANA est la dévotion à Dieu, et la concentration sur l'étude du moi intérieur.

## ETYMOLOGIE

SETUBANDHA : désigne un pont ferme, stable.

SETUBANDHASANA : posture du pont ferme.

Cette posture est appelée posture du pont car elle est un lien qui rapproche et fait se rejoindre la naissance et la mort. L'action qui se manifeste dans la pratique de cette posture a une influence sur la procréation.

Le spermatozoïde du père contient le germe du corps spirituel de l'enfant, qu'il soit mâle ou femelle, de même que celui de son corps physique. La semence, qui est le germe du corps spirituel, est bénie par Dieu : elle vient de Lui. Le père quant à lui, ne donne à l'enfant que le corps physique. L'enfant entre dans l'ovaire de la mère par la bénédiction de Dieu. Il croît comme garçon ou fille selon que la semence accordée par Dieu est mâle ou femelle. Le père n'est pas capable de créer un enfant de sa propre volonté. Et la matrice maternelle n'est qu'un champ à l'intérieur duquel deux entités entrent en conflit : l'entité spirituelle et l'entité physique.

## TECHNIQUE



n° 1

### PRISE DE POSTURE

— Couché sur le dos, les bras le long du corps, la nuque allongée, respirer doucement et calmement. Prendre conscience du corps parfaitement en contact avec le sol (photo 1).

n° 2

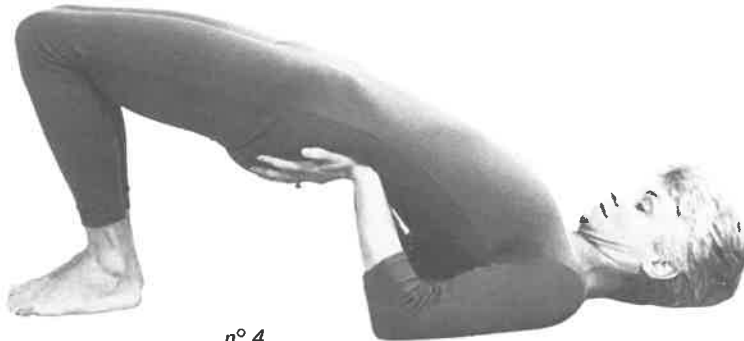


— Plier les deux jambes (*photo 2*).

— Soulever le dos et les fessiers vers le haut, la tête restant bien au sol (*photo 3*).



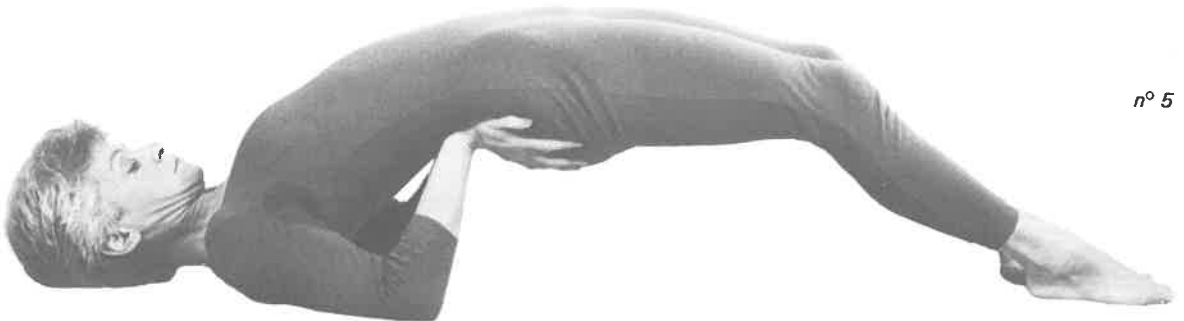
n° 3



n° 4

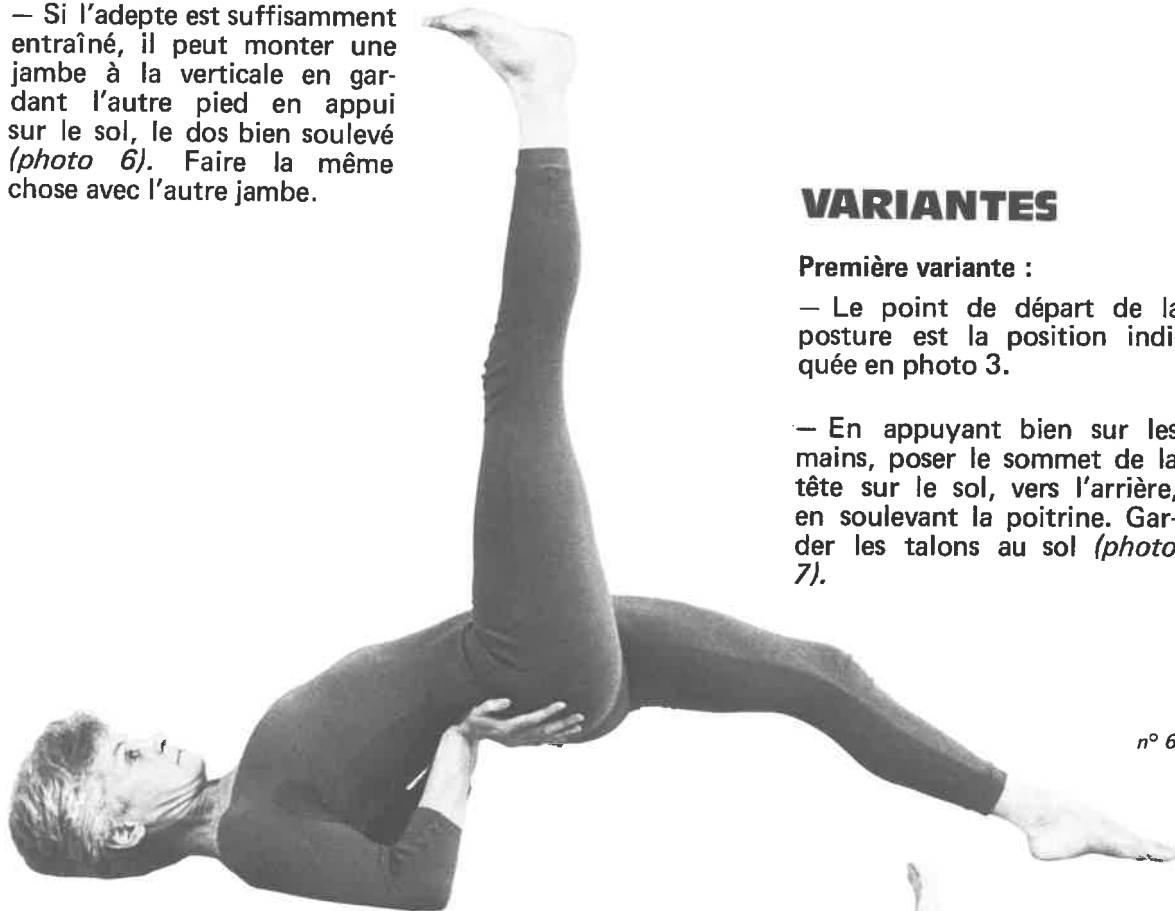
— Ensuite, poser les mains contre les fesses, au niveau du bassin, en appuyant sur les coudes, et pousser le dos vers le haut. Le poids du corps est réparti sur les pieds, les coudes, les épaules et la tête (*photo 4*).

— Allonger les jambes en gardant les plantes de pieds au sol et en appuyant les mains contre les fessiers : la posture doit alors évoquer la forme d'un pont (*photo 5*).



n° 5

— Si l'adepte est suffisamment entraîné, il peut monter une jambe à la verticale en gardant l'autre pied en appui sur le sol, le dos bien soulevé (*photo 6*). Faire la même chose avec l'autre jambe.



n° 6

— Essayer ensuite de monter une jambe à la verticale, les mains bien en appui sur le sol (*photo 8*).



n° 7



n° 8

## VARIANTES

Première variante :

— Le point de départ de la posture est la position indiquée en photo 3.

— En appuyant bien sur les mains, poser le sommet de la tête sur le sol, vers l'arrière, en soulevant la poitrine. Garder les talons au sol (*photo 7*).

**Deuxième variante :**

— A partir de la position indiquée en photo 5, allonger les jambes, les mains au sol. Poser le sommet de la tête par terre, en arrière, en soulevant bien la poitrine. Le corps de l'adepte doit ressembler à un pont (*photo 9*).

— On peut aussi, en appuyant bien les mains contre les fessiers, monter une jambe à la verticale, les plantes de pieds restant au sol. Faire la même chose avec l'autre jambe (*photo 10*).



n° 10



n° 11

**Troisième variante :**

— Le point de départ de la variante est la position indiquée en photo 2.

— Attraper les chevilles avec les mains et ramener les talons au maximum contre les fessiers (*photo 11*).

— Soulever le dos en tirant les talons le plus possible et en ouvrant la poitrine : de nouveau, la position du corps évoque le pont (*photo 12*).



n° 12

— Puis, monter la jambe droite à la verticale, les deux mains saisissant le talon gauche. Le poids du corps repose sur le pied, les épaules et la tête (*photo 13*). Faire la même chose de l'autre côté.



— Enfin, en gardant les mains contre les fesses, et en appuyant les coudes au sol, on peut monter une jambe à la verticale, l'autre pied bien en appui par terre (*photo 14*). Faire la même chose avec l'autre jambe.

## RESPIRATION

Dans cet asana, la cage thoracique, la poitrine, le ventre et le niveau claviculaire sont parfaitement ouverts. Il n'y a donc pas de rétention de souffle.

La respiration est continue, lente et régulière. L'aspect essentiel est le rythme et la régularité du souffle.

Dans la posture finale (*photo 6*), il faut inspirer sur l'effort, c'est-à-dire en montant la jambe et expirer quand on ramène le pied au sol. Ceci est valable pour toutes les variantes où l'on monte une jambe à la verticale. Dans tous les autres cas, la respiration est lente et régulière, sans effort ni rétention.

Également, il est important de porter l'attention sur le diaphragme et la poitrine, en essayant de sentir à l'inspiration la poitrine se soulever et l'air pénétrer dans le corps. L'expiration doit être douce, et s'effectuer sans saccades.

## CONCENTRATION

La concentration se fait sur Hridaya Chakra (au niveau du cœur).

## **BIENFAITS de la POSTURE**

La pratique de cette posture est particulièrement intéressante sur le plan physique. Toute la partie postérieure du corps, depuis les pieds jusqu'à la tête, travaille. Cette contraction musculaire lutte contre les effets de la pesanteur qui se manifestent dans notre corps : flexion de la hanche, hyperlordose lombaire, cyphose dorsale, flexion de la tête en avant, fermeture du thorax...

Elle nécessite un bon tonus musculaire au niveau des fessiers, des ischio-jambiers (muscles postérieurs des cuisses), des abdominaux, des muscles spinaux, des trapèzes, du grand dorsal.

L'efficacité de la posture tient aussi au fait que le bassin est situé dans le prolongement des cuisses. Cela a pour conséquence d'ouvrir les deux ailes iliaques et la symphyse pubienne, d'étirer les muscles antérieurs des cuisses (droits antérieurs). Il y a de ce fait une bonne vascularisation du petit bassin et de la cavité abdominale. Le placement des mains contre les fessiers permet de soutenir le bassin et de le positionner correctement. Il soulage également l'effort des muscles lombaires, fessiers, abdominaux.

L'extension de la colonne vertébrale ouvre la cage thoracique, et place le diaphragme en position haute. Le foie, l'estomac, la rate et le cœur sont ainsi mieux drainés. La colonne est allongée au maximum, avec une ouverture discale postérieure au niveau de la charnière C7-D1, et au niveau de la zone occiput-atlas-axis, qui sont des régions souvent douloureuses où s'accumulent les déchets circulatoires.

Lorsque le membre inférieur est tendu à la verticale, le membre inférieur en appui sur le sol fournit un travail intense qui le muscle, particulièrement dans sa partie postérieure. L'autre membre, en extension, bénéficie d'un assouplissement important.

La variante où les genoux ne sont plus en flexion mais en extension avec appui des pieds au sol, requiert une très forte contraction de tous les muscles postérieurs, surtout spinaux, lombaires, dorsaux, des triceps surraux (au niveau des mollets), et des muscles de la région des omoplates (trapèzes, grand dorsal).

Quand l'adepte saisit les chevilles, la partie sternum-clavicule-épaule s'ouvre davantage et le grand pectoral s'étire. L'effort demandé aux muscles qui permettent le rapprochement des omoplates (rhomboïdes), est intense. Cette position fixe la région cervicale au sol : la nuque s'allonge, le cou se décongestionne, les trous de conjugaison des vertèbres s'ouvrent sans danger, et les muscles reliant l'occiput à l'atlas et l'axis sont étirés.

Dans la variante où le sommet de la tête repose au sol, l'étirement est antérieur et l'effort musculaire est postérieur. La position des mains est primordiale : que les mains saisissent les chevilles, s'appuient sur le sol ou sur le bassin, leur position évite un tassement discal dans la région postérieure du cou. Les épaules doivent s'abaisser au maximum grâce à la contraction du trapèze inférieur, cela pour éviter une cassure et la formation d'un angle à 90° entre les épaules et l'appui du crâne. C'est indispensable pour protéger cette région.

### **INDICATIONS**

- Décongestion de la sphère pubienne.
- Drainage de tous les viscères thoraciques (foie, estomac et rate).
- Soulagement du travail du muscle cardiaque.