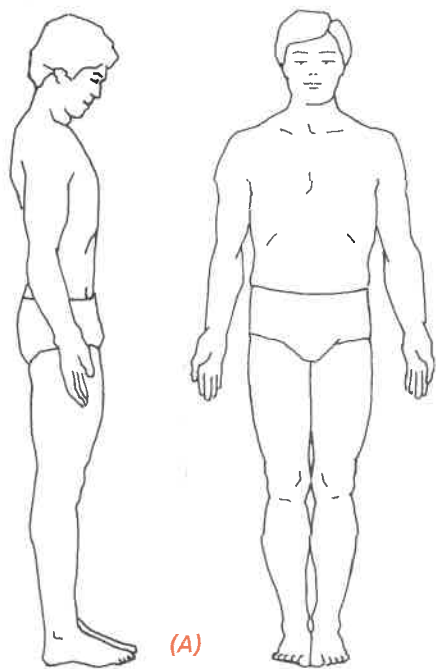


Samasthiti

POSTURE DE L'ÉGALITÉ

PAR BERNARD BOUANCHAUD



Sama: même, égal, semblable;
sthi: fait de se tenir, position, maintien.

SYMBOLIQUE

La posture de l'égalité est la position de départ de toutes les postures. Elle permet de faire le point avant de prendre une posture. Elle représente l'équanimité, le juste milieu entre contraction pour tenir dans le champ de la pesanteur et lâcher prise, détente, relaxation. En cela, elle engage déjà le pratiquant dans l'expérience décrite par Patañjali dans le Yoga-sûtra ch. 2, aphorisme 46 qui définit ainsi la posture: "la posture est fermeté et douceur". C'est le bilan initial avant d'entrer dans la posture.

GROUPE

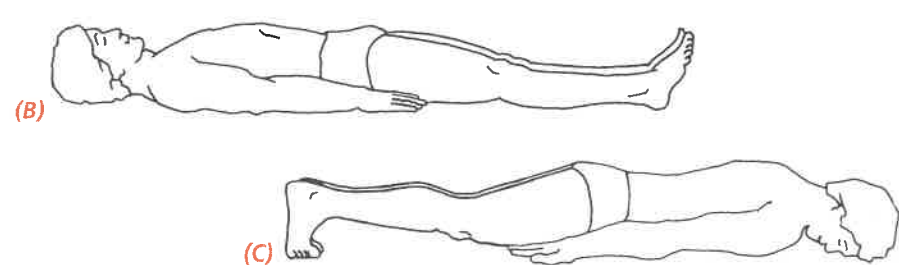
Il y a trois *samasthiti* qui correspondent aux trois positions de notre corps dans l'espace: Posture « debout » symétrique, *samasthiti* classique. Posture « sur le dos » symétrique, *ûrdhva mukha samasthiti*. Posture « sur le ventre » symétrique, *adho mukha samasthiti*.

POINTS DE CONCENTRATION (drishti):

Plusieurs points sont possibles selon le but recherché

- *bhrûmadhya*, en arrière du centre des sourcils, il centre la personnalité
- *nasagrai*, 20 cm dans le prolongement de la pointe du nez vers le bas, il apaise le champ de la conscience
- *târaka*, point sur l'horizon du regard, il stabilise et équilibre

Rappel: le *drishti* se définit par rapport à la position de notre tête dans l'espace. C'est,



pour ainsi dire, notre gyroscope intérieur. Ainsi, lorsque nous sommes debout, *târaka* le point d'horizon est dans le prolongement de notre regard physique. Lorsque nous sommes allongés sur le dos, notre horizon part verticalement dans l'espace au-dessus de nous vers le ciel et si nous sommes sur le ventre, il descend verticalement en direction du centre de la terre.

LA POSTURE

samasthiti debout (A)

- posture debout, pieds joints, réunis, bords externes parallèles
- redressement naturel des courbures vertébrales
- menton rentré (*jâlandhara bandha*)
- équilibre latéral et antéro-postérieur
- bras le long du corps, paumes vers l'avant.
- yeux ouverts

ûrdhva mukha samasthiti couché sur le dos (B) (*ûrdhva*: vers le haut; *mukha*: face)

- posture sur le dos, jambes réunies, gros orteils joints
- redressement naturel des courbures vertébrales
- menton rentré (*jâlandhara bandha*)
- bras le long du corps, paumes sur le sol.
- yeux fermés

adho mukha samasthiti couché face au sol (C) (*adho*: vers le bas; *mukha*: face)

- posture sur le ventre, jambes réunies, gros orteils joints et rentrés
- redressement naturel des courbures vertébrales
- menton rentré (*jâlandhara bandha*)
- front au sol
- bras le long du corps, paumes sur le sol.
- yeux fermés

RESPIRATION

Cette posture représentant l'égalité, un rythme équilibré est préférable. C'est-à-dire l'égalité des phases respiratoires d'inspiration et d'expiration avec une apnée après l'inspiration et après l'expiration de la moitié de l'inspiration (inspir. 2, pause 1, expir. 2, pause 1), soit le rythme 2.1.2.1. Ce rythme peut cependant être modifié selon les besoins individuels, par exemple allonger davantage l'expiration en cas d'obésité, de pathologie cardiaque, etc.

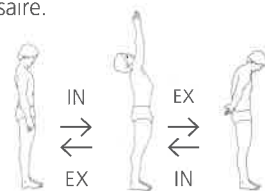
PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

Cette posture ne nécessite aucun prérequis. Tout pratiquant peut la prendre directement

puisqu'elle est la position de départ des autres postures.

PRÉPARATION

Éventuellement pour améliorer la position de la nuque et des épaules, des mouvements des bras par les côtés et de la nuque peuvent aider si nécessaire.



PRISE DE LA POSTURE

samasthiti debout

Cette posture se prend de manière naturelle en se plaçant soit à l'avant, au milieu ou à l'arrière du tapis selon la posture vers laquelle elle conduit. Pour un triangle, par exemple, se placer en travers du tapis.

- les gros orteils en contact, les bords externes des pieds parallèles
- équilibrer le poids du corps sur l'avant des pieds et les talons, sur les bords externes et internes
- les genoux droits sans raideur
- le bassin ni cambré ni décambré, dans un juste équilibre
- les courbures vertébrales en position naturelle
- fixer le regard intérieur sur *târaka*

1. Inspirer redresser la colonne dorsale en remontant légèrement le thorax et rapprocher modérément les omoplates l'une de l'autre afin de tourner les paumes vers l'avant

2. Expirer rentrer le menton (*jâlandhara bandha*)

- observer la respiration naturelle
- équilibrer la phase la plus longue sur la plus courte

- placer les pauses

ûrdhva mukha samasthiti

- s'allonger sur le dos, jambes réunies, gros orteils joints

- menton rentré (*jâlandhara bandha*)
- bras le long du corps, paumes sur le sol.
- yeux fermés
- fixer le regard intérieur sur *nasagrai* ou bien sur *târaka*

adho mukha samasthiti

- s'allonger sur le ventre, jambes réunies, gros orteils joints et rentrés

- menton rentré (*jâlandhara bandha*)
- front au sol
- bras le long du corps, paumes sur le sol
- yeux fermés, fixer le regard intérieur sur *târaka*

ADAPTATIONS ET VARIANTES

Ces postures présentent peu d'adaptations et de variantes.

samasthiti debout

- la plus courante consiste à garder un léger écart des pieds surtout en cas de différence de longueur de jambes ou bien de manque de stabilité, de vertiges
- pour certaines morphologies des hanches, il est préférable de garder les pieds tournés légèrement vers l'extérieur
- ne pas tourner les paumes vers l'avant si cela crée des tensions dans les épaules et la nuque
- ne pas rentrer le menton (*jâlandhara bandha*) en cas de cyphose dorsale supérieure

ûrdhva mukha samasthiti

- placer une cale sous la tête pour éviter qu'elle ne pende en arrière en cas de forte cyphose thoracique supérieure
 - placer une cale sous les genoux et/ou les jambes
 - écarter légèrement les jambes
- #### *adho mukha samasthiti*
- laisser les orteils retournés

COMPENSATION PRATIKRYĀ

La compensation ou contre-posture vise à effacer les éventuels effets négatifs de la posture tout en maintenant ses effets positifs. Elle varie d'un individu à un autre. Cette posture prise correctement ne doit pas nécessiter de contre-posture.

EFFETS

- prépare l'entrée dans la posture dont elle est la position de départ
- améliore la conscience de toutes les parties du corps, la colonne vertébrale, etc.
- équilibre le *prâna* sous toutes ses formes
- concentre le mental sur la position dans l'espace
- est la première et principale posture d'observation et d'auto-observation.

Selon l'Ayurvêda

- équilibre les trois zones: la tête *shiras*, la zone thoracique *uras*, le triangle inférieur du tronc (hypogastre) *trika*

CONTRE-INDICATIONS

- pour le *samasthiti* debout, vertiges
- en cas d'inversion de courbure cervicale, éviter le *jâlandhara bandha*

Les *âsana* ci-dessous peuvent être considérés comme des *samasthiti*, c'est-à-dire les positions de départ pour les postures assises.

— *vajrâsana* cf. JdY n° 163

— *sukhâsana* cf. JdY n° 174



Swami Satyananda, yoga pour l'humanité

Initié par Swami Sivananda, il est le Maître contemporain (1923-2009) qui a opéré la renaissance du yoga en Occident et construit le pont entre spiritualité et science. Il a su traduire pour les hommes, les femmes, les enfants d'aujourd'hui les clés d'un enseignement millénaire parfois obscur. Pour lui, le but du yoga, c'est la méditation. Le gouvernement indien vient de reconnaître la lignée de Saraswati en décernant à Swami Niranjananda, son héritier spirituel, le Padma Bhushan, une des plus hautes distinctions civiles de la République indienne.

PAR J. LORENZ ET P. LORENCEAU AVEC JEAN LOUIS & FRANCIS GIANFERMI



■ Swami Satyananda et Niranjananda

La lignée des Saraswati

« **D**e père haut fonctionnaire indien et de mère tibétaine, Le jeune Satyananda est un élève précoce et brillant. Il étudie la médecine, la physiologie et le métier de vétérinaire. Il sera même un moment secrétaire de Gandhi, œuvrera pour l'in-

dépendance de l'Inde avant de choisir un projet spirituel pour l'humanité. Chercheur invétéré, il rencontre en 1943 Swami Sivananda Sarasvati, auprès de qui il restera 12 ans, jusqu'à ce que son guru lui donne cette mission: "Répandez le yoga de porte en porte et de rivage en rivage." C'est ce qu'il fera avec succès jusqu'en 1988, en soutenant de par le monde la vague du yoga telle

■ Satyananda et Swami Sivananda

qu'il fera avec succès jusqu'en 1988, en soutenant de par le monde la vague du yoga telle

Il démystifie et décomplexe le yoga, le sort du XIX^e siècle, en décrivant précisément, simplement et complètement des pratiques qui restaient auparavant secrètes, confuses ou transmises uniquement de bouche-à-oreille aux disciples. Les techniques sont accessibles à tous, du débutant au pratiquant avancé, du physique au spirituel. Elles s'adressent à tous les âges de la vie. En humaniste, il pense qu'il y a forcément un aspect du yoga qui vous concerne. On compte plus de 300 livres à son actif ou sur son œuvre dont une dizaine traduits en français par Micheline Flak, et 400 CD. Des ashrams fondés dans de nombreux pays, en Italie, en Grèce en France, en Angleterre, aux USA... représentent son enseignement.

Précurseur et visionnaire

Dans les années soixante-dix, il offre aux filles la possibilité d'être moines, ou de conduire des camions! À l'époque pour les indiennes, c'est hallucinant.

Il a toujours affirmé que la femme était plus spirituelle que l'homme dans sa

nature et avait donc le droit de faire du yoga. Il leur a donné le sannyas, alors que cela était interdit. Il montrera donc à Swami Satsangi le chemin du sannyas. Restée très proche de lui, c'est elle qui, au travers de la Fondation Sivananda Math, œuvre aujourd'hui à donner la prospérité à la population défavori-

sée autour de l'ashram de Rikhia, où se trouve aussi le mausolée du maître. Cela représente plus de 800 repas par jour, des enfants scolarisés, vêtements, travail... (voir le site *Rikhiapeth*).



■ Swami Satsangi

à donner la prospérité à la population défavori-

sée autour de l'ashram de Rikhia, où se trouve aussi le mausolée du maître. Cela représente plus de 800 repas par jour, des enfants scolarisés, vêtements, travail... (voir le site *Rikhiapeth*).

à donner la prospérité à la population défavori-

sée autour de l'ashram de Rikhia, où se trouve aussi le mausolée du maître.



■ L'ashram de Rikhia <http://www.rikhiapeth.in/>