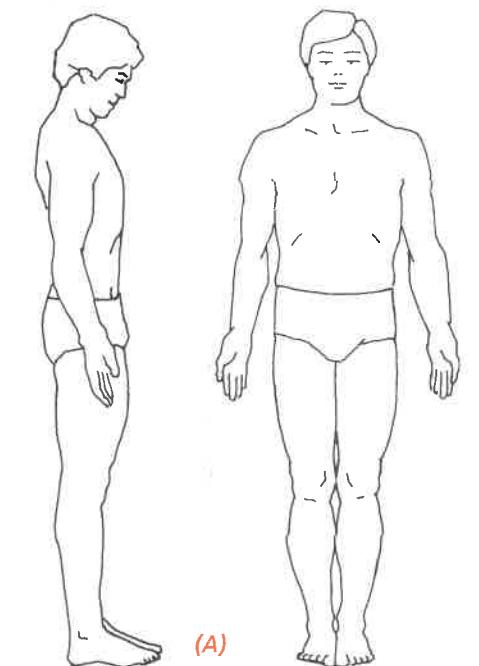


Samasthiti

POSTURE DE L'ÉGALITÉ



Sama: même, égal, semblable;
sthiti: 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, *Urdhva mukha Samasthiti*. Posture « sur le ventre » symétrique, *Adho mukha Samasthiti*.

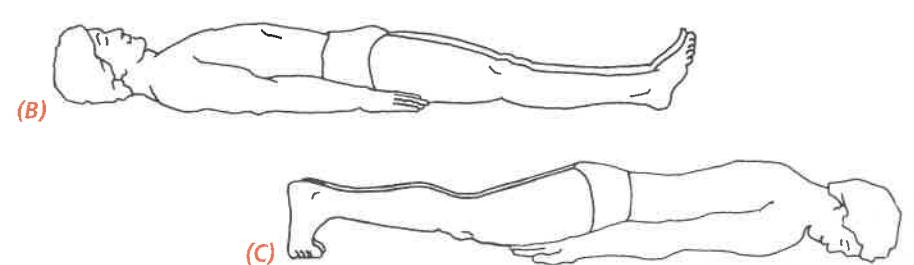
POINTS DE CONCENTRATION (*drishti*):

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,

PAR BERNARD BOUANCHAUD



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

Urdhva 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

- 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

Urdhva 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 PRATIKRYÂ

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'Ayurvédâ

- 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

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 sanyas. 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 défavorisée



■ Satyananda et Swami Sivananda

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

Cela représente plus de 800 repas par jour, des enfants scolarisés, vêtus, travail... (voir le site *Rikhiapeeth*).



■ Swami Satsangi



■ L'ashram de Rikhi <http://www.rikhiapeeth.in/>