

Prendre l'assise

Siddhasana, Vajrasana, Virasana, Padmasana et sur une chaise

Texte et photos : Serge Gastineau, Catherine Bellières et Anaïs Le Flohic

Très souvent lorsque nous voulons pratiquer l'assise afin de s'exercer à la méditation ou au Pranayama, nous sommes plus ou moins rapidement interrompus par des douleurs du corps physique, qui proteste... Même le plus léger inconfort va inéluctablement se transformer en une gêne plus ou moins perturbante, fourmillements, crampes, élancements, ou en tous cas a minima en distraction nous empêchant de poursuivre.

Or lorsque l'assise est juste, nous sommes sur le fil de Brahma, Brahmasutra, il n'y a alors plus aucune tension dans le corps.

Voici quelques indications afin que le grossier n'empêche plus le subtil d'advenir...

Noëlle Perez dans « Ainsi parlait BKS Iyengar » cite : « Il est manifeste, lorsqu'on a enfin l'expérience d'une assise stable parce que confortable, qu'il ne saurait y avoir la moindre rigidité – et donc la moindre tension, je veux dire que dès que je vais tenir mon dos, ou faire quelque chose qui corresponde à un verbe actif dans mon dos, ma colonne vertébrale va se conformer à l'idée que je lui impose de ce qu'il faut faire, mais elle perdra immédiatement cette mobilité, cette adaptabilité aux moindres incitats du Souffle que donne l'abandon total dans la gravité. Dès qu'il y a tenue, il y a rigidité, et la rigidité dit BKS Iyengar ailleurs, *est de l'égotisme*, un retour sur soi, une joie profonde et infantile de l'ego qui fait quelque chose ! »

Nos perceptions sont faussées, notre corps est amené à compenser en permanence, dans l'assise notamment, car il est maltraité par le mode de vie contemporain.

Décryptons les indicateurs d'une assise incorrecte car ce qui nous semble naturel n'est pas toujours

une posture juste. Une position de la cheville en « entorse » avec sur étirement des ligaments. Des douleurs aux genoux si le pied est mal placé ou si la rotation externe de hanche est insuffisante. Des tensions dans le dos si l'on se redresse en projetant les côtes (par contraction du dos). Une compression de la nuque par effondrement de la lordose lombaire qui se répercute dans une hyperlordose cervicale. Une respiration haute voire bloquée, un effondrement de la cage thoracique...

Un cheval sauvage ne se dresse pas à la cravache. C'est cependant ce que nous faisons quand notre posture assise incorrecte bloque la respiration au niveau de l'estomac et que nous arrivons volontairement à la ramener dans l'abdomen. La respiration n'est efficace que si la posture est juste, elle doit être alors spontanée, sans effort, dans l'abdomen et atteindre le périnée. Observer la respiration nous guide dans le placement de l'assise.

Prise de Siddhasana

Les maîtres Zen nous ont appris la nécessité du Zafu afin de tenir l'assise, le rachis érigé lors de longues Sesshin (retraites de méditation). L'ego nous persuade qu'il est mieux de se passer de coussin et d'être assis à même le sol. Aucun Occidental ne peut tenir la posture assise sans support sous les fessiers. Même quelqu'un avec des hanches très mobiles sera penché en

avant s'il s'assoit sans support. Dès que l'on est penché en avant, il y a projection des côtes.

Conséquence : la respiration se localise au niveau de l'estomac car la mobilité du diaphragme est perturbée par une cambrure haute dorsolombaire au niveau de T12-L1.

Afin de préserver les genoux, il est nécessaire d'être attentif à allonger le pied dans l'alignement du tibia pour ne pas perturber la rotation externe du mollet.

Le placement du bassin en antévension nécessite une contraction des quadriceps et des psoas afin d'être assis sur l'avant des ischions, sur le triangle antérieur du périnée. Ce n'est effectivement pas en contractant le dos, que l'on se redresse.

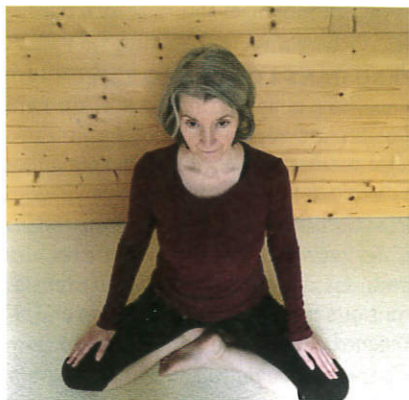
Le rachis doit être parfaitement érigé par ce placement du bassin, et conserver ses courbures physiologiques naturelles. Une fois bien placé par le travail des jambes, le poids du corps pousse le pubis vers le sol.

L'assise doit créer un lien entre le périnée, le diaphragme, l'orifice thoracique supérieur et le voile du palais. L'axe reliant le sternum au nombril et au pubis doit être vertical. La ligne formée par le pubis et le nombril doit s'allonger avec une perception de l'étirement du bas ventre. N'oublions pas que les grands droits de l'abdomen sont antagonistes du périnée,



Siddhasana incorrectes

(le transverse quant à lui travaille en synergie avec le périnée).



Siddhasana

Prise de Vajrasana

S'asseoir sur les talons, pieds dans le prolongement des tibias ce qui empêche l'effondrement de la voûte plantaire et la formation d'hallux valgus.

Puis tirer légèrement les genoux à soi, sans qu'ils bougent, c'est-à-dire en contractant les cuisses, cela antéverse le bassin. Les épaules doivent être au-dessus des hanches.

Toujours se défaire de la projection des côtes, qui contracte le dos induisant une sensation de cordes de part et d'autre du rachis. La cambrure lombaire doit démarrer à L5.



Vajrasana

Prise de Virasana

Dans cette posture les cuisses doivent être en rotation interne, les genoux ne sont pas écartés au-delà de la largeur des hanches. Les quadriceps sont activés pour s'asseoir sur le triangle antérieur du périnée, une cale est souvent nécessaire afin de ne pas comprimer les genoux et les mollets qui doivent être placés vers l'extérieur.

Veillez à ne pas compenser par une flexion lombaire et une cambrure dorso-lombaire. Il vaut mieux placer une cale entre les talons et avoir une respiration spontanément abdominale.

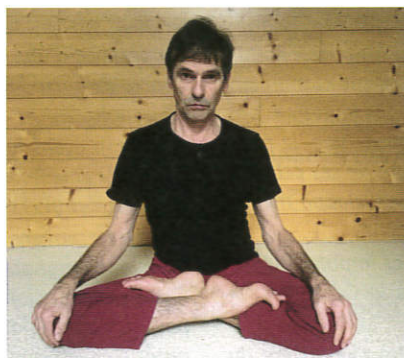
Attention à la position des pieds : s'ils sont ouverts vers l'extérieur, mollets rentrés sous les cuisses, c'est vraiment préjudiciable pour les genoux car cela met en péril les ménisques et les ligaments latéraux.



Virasana

Prise de Padmasana

Cette posture est potentiellement dangereuse pour les genoux si elle n'est pas installée correctement.

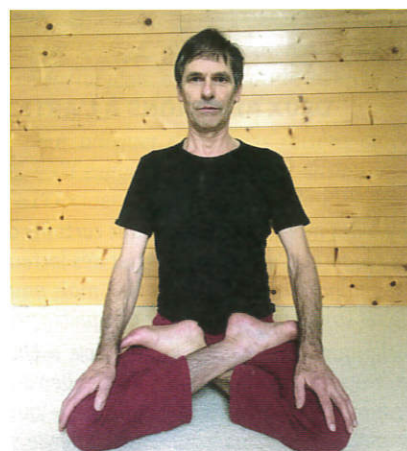


Padmasana incorrecte

Elle nécessite une très importante rotation externe en adduction des hanches qui ne s'obtient pas par la laxité mais par un travail spécifique de ces articulations. Comme pour les postures précédentes le bassin doit être placé dans une antéversion produite par une flexion de hanche et non par une contraction du dos.

Ne jamais pousser les genoux vers le sol. Ils descendront lorsque le bassin sera placé correctement. Les pieds dans Padmasana doivent être en éversion. Les

talons arrivent dans le bas-ventre.



Padmasana

Sur Chaise

L'antéversion du bassin produite par l'action des jambes sera facilitée par le placement d'une cale sous les ischions.



Assise sur chaise

Conclusion

Dans toutes ces assises l'antéversion du bassin est nécessaire pour le placement judicieux et elle sera produite par l'action des jambes. Le poids du corps et l'alignement du rachis maintiendront cette antéversion. C'est cet alignement qui permettra d'éveiller la tonicité-réflexe du dos et ainsi de tenir des assises stables et confortables.

Bonne pratique !

LES AUTEURS

Serge Gastineau & Catherine Bellières : www.sergegastineau.com

Anaïs Le Flohic : www.anaisleflohicyoga.com