

Vrikasana

L'arbre, union de la terre et du ciel

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

Dessins : Catherine Bellières

L'arbre fait partie de l'environnement et de l'habitat humain depuis des millénaires. Au travers des âges, l'homme y a trouvé refuge, subsistance et spiritualité. Au pied des grands arbres des cultes étaient célébrés, la justice était rendue.

Symbole puissant de vie, des cycles en perpétuelle évolution au rythme des saisons, il pouvait ainsi interroger l'homme sur sa condition.

Aujourd'hui les scientifiques reconnaissent aux arbres une intelligence collective et un pouvoir de communication intrinsèque.

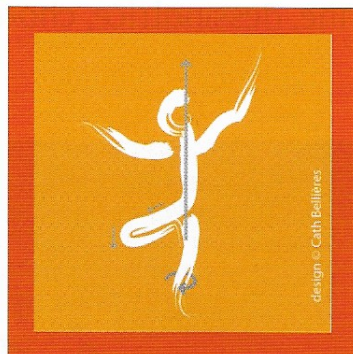
Quelques clés de compréhension sont indispensables pour exécuter correctement cette posture emblématique.

Vrikasana illustre souvent la couverture des magazines ou les brochures pour les stages et formations. Cependant, trop fréquemment elle reflète la volonté du mental de se redresser avec le dos et de tenir en force.

Pourtant l'équilibre sur un pied est une posture de repos adoptée par certains peuples, Indiens d'Amazonie, bergers peuls ou landais. Sur les images que nous avons tous en tête, ils placent le genou véritablement vers la terre et leur bassin est toujours parfaitement de face sans aucune déviation.

La ceinture et les deux épines iliaques antéro-supérieures sont sur la même ligne horizontale. Il semblerait bien en les observant que l'équilibre se trouve, il ne se prend pas.

Pourquoi est-ce si souvent difficile pour nous Occidentaux de tenir sur un pied ? Comment vivre la posture de l'Arbre comme l'âsana d'ancrage, d'équilibre et de centrage qu'elle doit être ? Il est possible de se la représenter comme l'union entre le ciel et la terre afin de pouvoir la vivre paisiblement et de découvrir le message qu'elle porte.



Compensations les plus fréquentes

Photos 1•2•3•4 • Vrikasana incorrecte

Le plus souvent la posture est prise avec rapidité avant d'être sur l'aplomb, dans le souci de tenir un équilibre, de monter le pied le plus haut possible en luttant afin qu'il ne glisse pas et de pousser le genou en arrière.

Cela a pour conséquences :

- D'amener le poids sur l'avant du pied avec crispation des orteils et instabilité or seul l'appui sur le talon permet d'obtenir la stabilité parfaite du corps.
- De pousser le bassin en avant.
- De désaxer le bassin en tournant sur la hanche d'appui à la façon d'une girouette.
- De déplacer les épaules plutôt que le centre de gravité.
- De tenter d'établir l'équilibre avec la contraction des muscles du dos plutôt qu'avec la tonicité réflexe de la jambe d'appui.
- Etc.

Travail préparatoire pour faciliter la prise de la posture de l'Arbre

S'il paraît rébarbatif de prime abord, un travail préparatoire du corps mené assidûment facilitera grandement la prise correcte de la posture. Trois points peuvent être travaillés en priorité :

- La recherche de l'aplomb en surveillant les axes du corps : la ligne verticale (nez - sternum - nombril

-pubis - talon) et la ligne horizontale (les deux épines iliaques antéro-supérieures) : la ceinture parallèle au sol et restant de face.

- Le travail de rotation externe de la hanche avec une chaise.

Photo PRÉPARATION 1

- Le travail de rotation externe et d'abduction de la hanche avec une chaise afin de ramener le genou vers la jambe d'appui, pied sur l'assise puis pied sur le dossier.

Photos PRÉPARATION 2 et 3

Ne pas hésiter à pratiquer devant un miroir pour bien visualiser la position du bassin : les deux épines iliaques antéro-supérieures doivent être rigoureusement à la même hauteur. Il ne sert à rien de monter le pied plus haut sur la cuisse tant que ceci n'est pas acquis.

Prendre la posture : des pieds à la tête, description en appui sur la jambe droites

Photos 1•2•3•4 • Vrikasana correcte

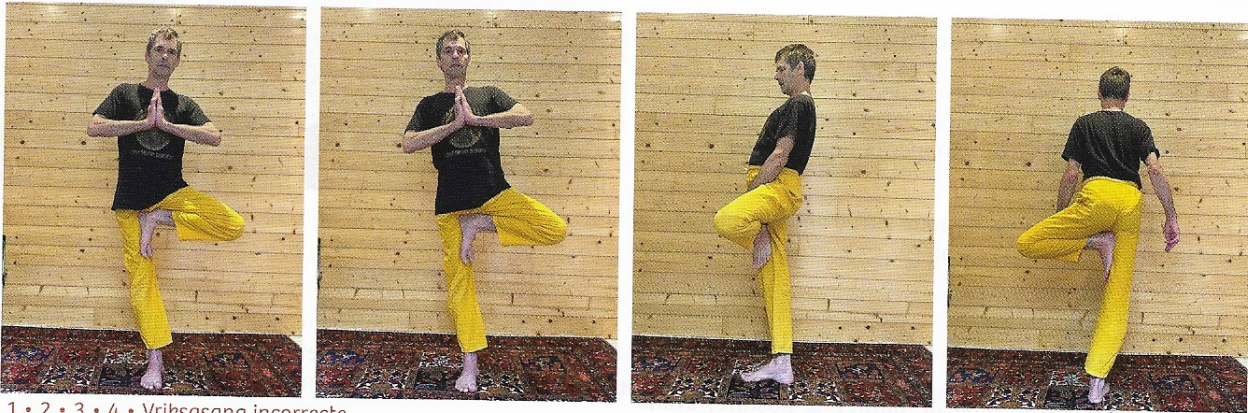
La lenteur dans la prise de posture permet un placement en conscience.

- Démarrage en Tadasana : pieds largeur du bassin, bords externes des pieds parallèles, rotules remontées, rotation interne des cuisses qui semble nous incliner en référence à l'abandon, Ihsvara Pranidhana.

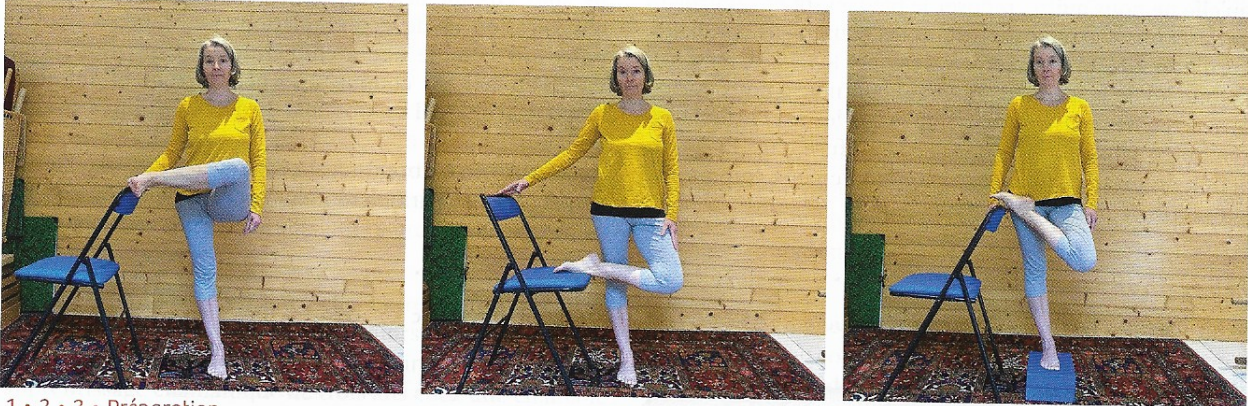
- Puis la rotation interne de la jambe d'appui tire le poids du corps sur le talon droit. La jambe d'appui est oblique, talon à l'aplomb du pubis, bassin en antéversion.

- Amorcer lentement et en conscience une flexion de hanche, le genou gauche s'avance. La seule chose qui bouge alors dans le corps est la tête de fémur qui roule dans son cotyle (partie creuse de l'os iliaque dans laquelle le fémur vient s'encastrier).

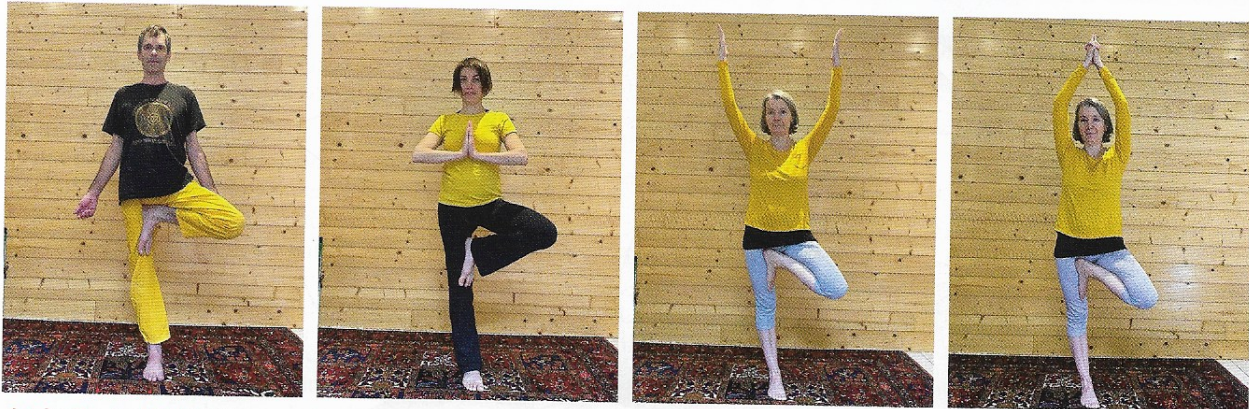
- La main gauche glisse le long de la cuisse gauche et vient attraper le haut



1 • 2 • 3 • 4 • Vrikshasana incorrecte



1 • 2 • 3 • Préparation



1 • 2 • 3 • 4 • Vrikshasana correcte

du tibia juste sous le genou, les doigts pointent vers l'extérieur.

- Puis placement de la plante du pied gauche à l'intérieur de la cuisse de la jambe d'appui. Dans la posture aboutie, le talon gauche est en contact avec l'aisselle de la cuisse. La pression du talon sur la cuisse permet d'être dans la posture sans effort. C'est le poids du genou qui permet cette pression, il faut d'ailleurs laisser le genou descendre vers le sol plutôt que de le

pousser en arrière. Stabilité et fermeté : Stira Sukha. Paradoxe : le pied glisse lorsque, désespérément, nous cherchons à l'empêcher de glisser. Sur peau nue ou avec un vêtement en n'importe quelle matière, quand le placement est juste, cela tient tout seul.

- Toujours garder à l'esprit le port de tête, allonger la nuque en reculant légèrement le menton et en cherchant à monter le manubrium afin d'ouvrir

l'orifice thoracique supérieur. La ligne oreille - bout du nez doit être inclinée afin de porter le regard à trois mètres devant soi vers le sol.

- Le placement des bras vient en dernier, plusieurs variantes sont proposées : les mains comme tenant un balancier, les mains devant la poitrine en Anjali Mudra, bras levés écartés, les bras levés avec les mains en Ksepana Mudra, etc.

• Lorsque la stabilité est suffisante la posture se maintient. Il y a cette sensation de grandissement comme si le talon repoussait le sol du simple poids du corps du pied jusqu'au sommet de la tête.

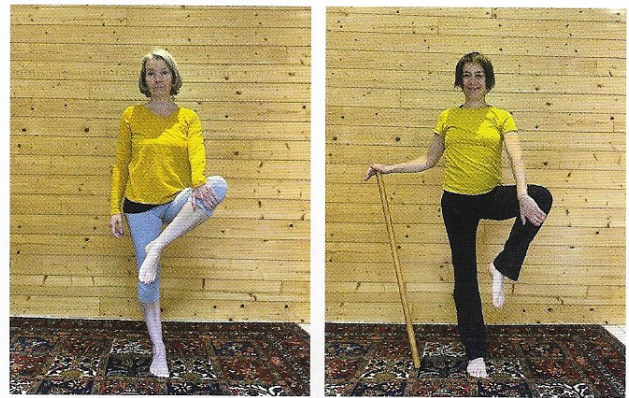
Variations de la posture de l'arbre

• Rester dans la première phase de la prise de la posture, celle où le genou est tenu par la main. Cela permet de bien comprendre et de développer la stabilité.

Photo **VARIANTE 1**

• Avec un bâton situé en oblique sur le côté. Toujours dans l'idée d'explorer la stabilité.

Photo **VARIANTE 2**



Variantes 1 et 2

Quitter la posture

Lorsque le temps est venu de quitter la posture, avant qu'elle ne nous quitte, reposer le pied au sol en contrôlant sa descente. S'arrêter un instant les deux pieds parallèles, vérifier qu'ils sont au même niveau par le regard, ressentir la tonicité de la jambe d'appui qui continue à nous porter, le serrage des muscles des jambes sur les os, la rotule est remontée sans effort, la chaleur se diffuse dans la jambe, action drainage et action sur le retour veineux comme une sensation de montée de sève.

Au-delà de la posture

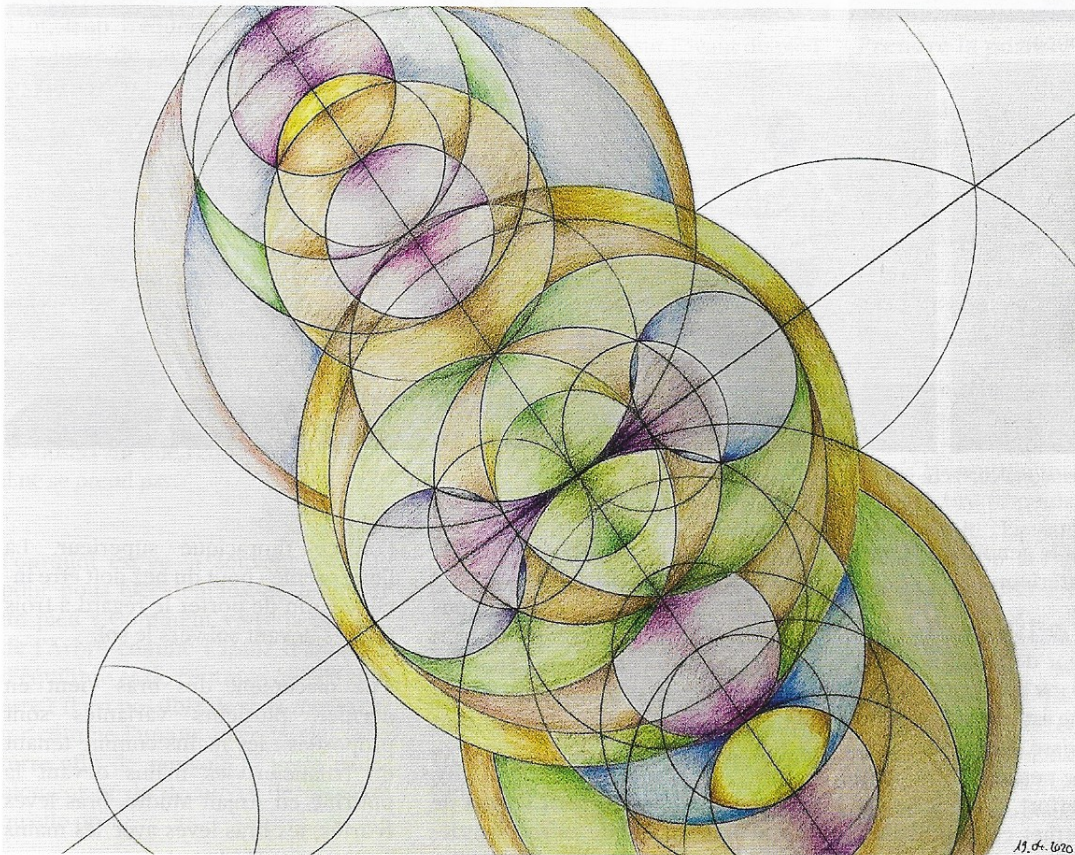
Les arbres sont toujours fascinants par leur géométrie, leur rythme, leur symétrie, l'équilibre et l'énergie qui s'en dégagent.

Ils sont eux-mêmes de gigantesques Mandalas, sources d'inspiration et de contemplation. Le Mandala peut se percevoir comme une architecture en trois dimensions vue d'en bas ou comme un enchevêtrement infini de Mandalas lorsqu'il est possible de découvrir une canopée.

La posture de l'arbre est à aborder avec beaucoup de respect face à la grandeur et au mystère de la Nature.

LES AUTEURS

Serge Gastineau et Catherine Bellières www.cathetsergeyoga.com – Anaïs Le Flohic www.anaisteflohic yoga.com



Mandala réalisé aux crayons de couleurs par Cath Bellières

