

Etude de posture

1. CONCEPT

Nom(s) sanskrit : Vrksasana

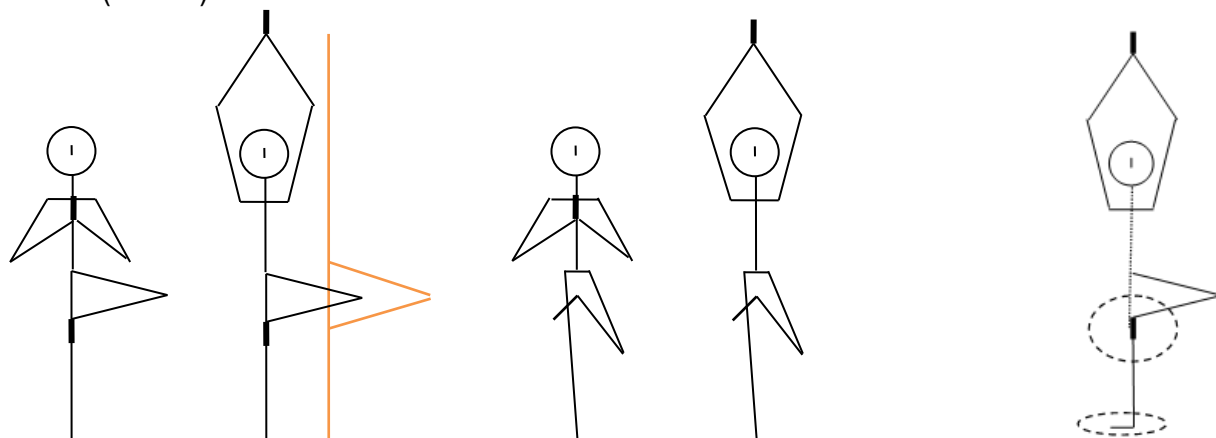
Traduction(s) : Vrksa : arbre

Définition : Posture d'équilibre debout sur un pied.

Symbolisme : Liaison terre-ciel, ancrage dans la terre et ouverture vers le ciel. Patience et immobilité de l'arbre, retour à la nature. L'arbre conserve sa verticalité, malgré vents et tempêtes. Cette posture permet le travail de l'équilibre dans l'instant présent.

2. FORME

Schéma (dessin)



Points d'appui : dessin du polygone de sustentation (= figure plane qui joint les points de contact de l'objet avec son support)

Axes : (à dessiner ci-dessus)

- Rachis : axe vertical
- Membres inférieurs : axe vertical de la jambe d'appui
- Membres supérieurs : axe vertical ou mains en Namaskar mudra vers la poitrine

Description de la posture : Posture debout, en équilibre ferme sur un pied, jambe d'appui tendue; l'autre jambe est pliée: soit la plante du pied appuie sur l'intérieur de la cuisse de la jambe au sol, soit la jambe est en demi-lotus et le dos du pied appuie entre l'aine et le haut de la cuisse de la jambe d'appui. Les paumes des mains sont jointes devant la poitrine. Pour parfaire la verticalité, étirer les bras vers le ciel (meilleur étirement du dos + ouverture du thorax).

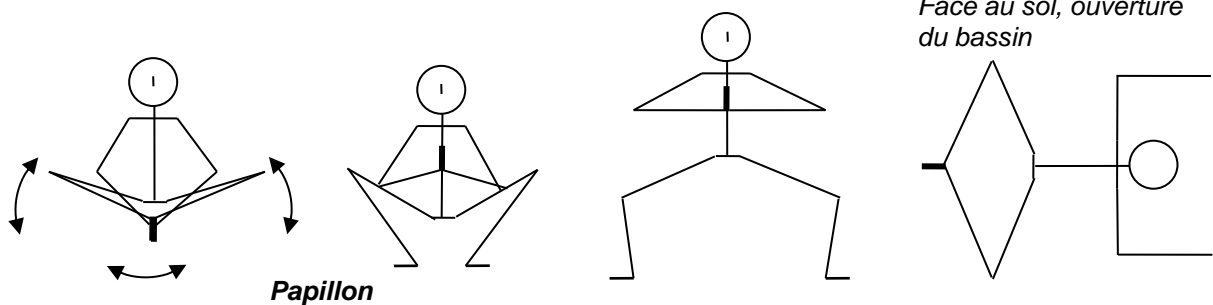
3. PREPARATION

1. Physique Quelles sont les parties du corps sollicitées ? Que faut-il assouplir, que faut-il tonifier ?

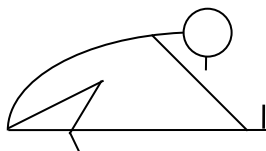
- **Articulations** : ouverture de la hanche, voire rotation de la hanche et du genou en lotus. Travail de rétroversion du bassin. Légère sollicitation des articulations des épaules.
- **Muscles** : Tonification des jambes, étirement du dos et ouverture du thorax.

Comment ? Exemples d'exercices ou d'enchaînements de postures classiques préparant à la posture étudiée

a. Articulations : - **Ouverture des hanches**



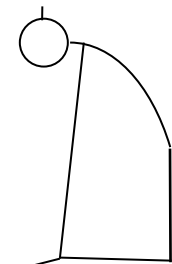
- Rotation externe de la hanche / Rotation du genou (en demi-lotus)



Janusirsasana (demi-lotus ou jambe sur le flanc de la cuisse)

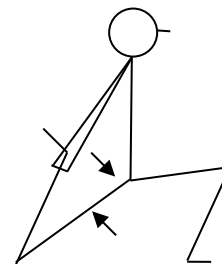
b. Muscles (et articulations...) : - **Ouverture des hanches**

- Travail de rétroversion du bassin



Ustrasana

- Etirement du muscle antérieur droit

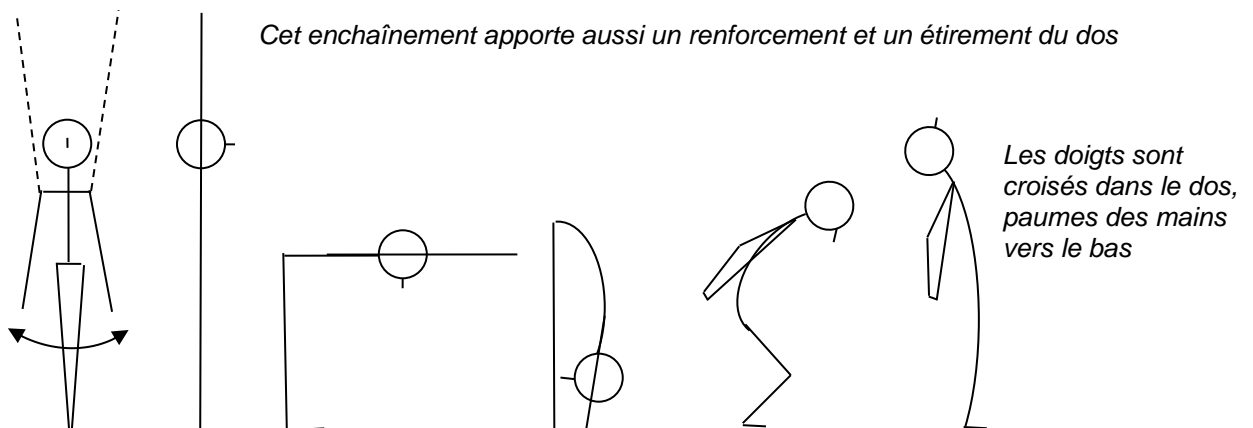


- Ouverture et étirement de la cage thoracique

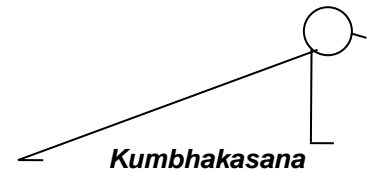
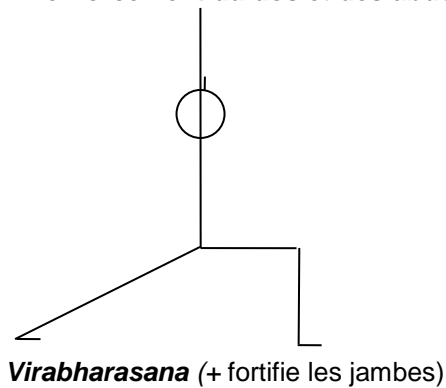


Matsyasana

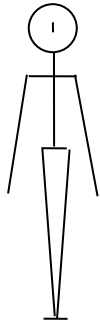
Cet enchaînement apporte aussi un renforcement et un étirement du dos



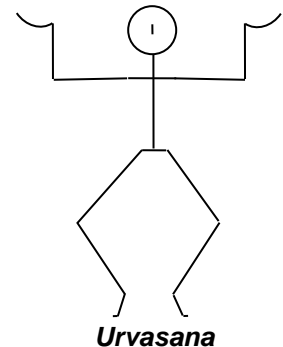
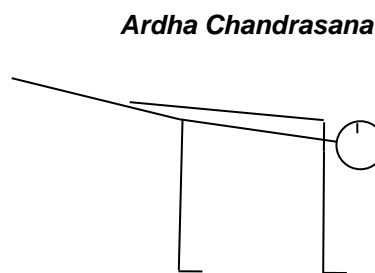
- Renforcement du dos et des abdominaux



- Tonification des jambes



Tadasana - Posture dynamique, jambes toniques. Légère rotation ext. des rotules. Rétroversion du bassin. Yeux ouverts puis fermés.



2. Respiratoire Est-il souhaitable d'exercer la respiration dans une orientation précise avant la posture ?

- **en dynamique ?** Oui, afin de stimuler une respiration profonde et complète:



Le même exercice peut être effectué en position debout, peu avant Vrksasana

On peut aussi pratiquer Uddiyana Bandha puis le barattage « Nauli » pour aider à détendre et libérer la zone abdominale.

- **en statique ?**

On peut exercer Ujjayi en statique pour augmenter la concentration
Ainsi que la respiration yoguïque complète.

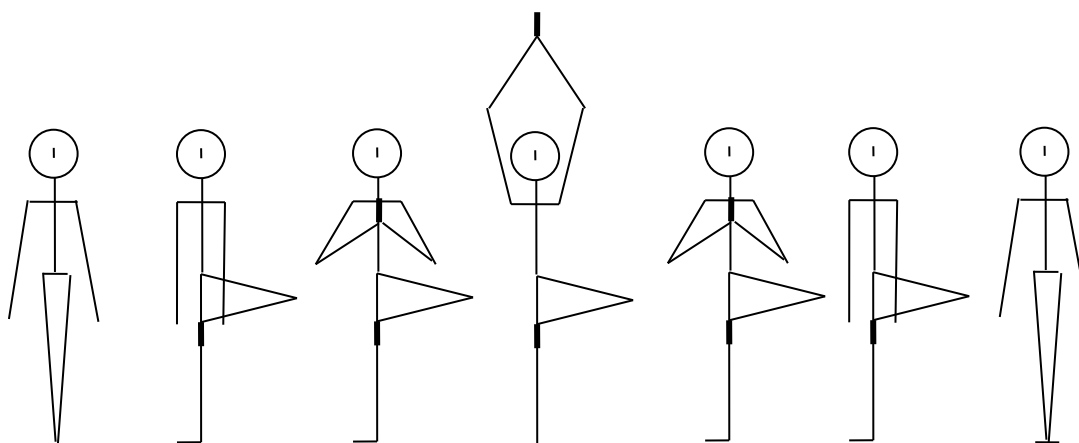
3. Mentale ou psychique Y a-t-il lieu de préparer la posture sur ce(s) plan(s) ? Si oui, comment ?

Vrksasana fait prendre conscience de la base, du centre de gravité, la stabilité sur le sol, le lien à la terre, l'ancrage. On peut, pour cela pratiquer la posture debout:
En Samasthiti, expérimenter le brin d'herbe qui accompagne de son mouvement la brise. Il s'adapte puis toujours retrouve sa verticalité. Les pieds restent en place tout au long de l'exercice. Pratiquer yeux ouverts puis fermés :

- Avec le corps faire de petites rotations à gauche puis à droite
- Puis d'avant en arrière
- Retrouver l'équilibre parfait, yeux fermés. Bassin en rétroversion. Concentration sur le centre de gravité.

4. EXECUTION

Façon(s) classique(s) de se placer et de revenir de la posture :



Bhavana : point d'appui du mental. On peut se concentrer sur un ou plusieurs des supports proposés :

- Œil: point fixe situé au sol ou devant. Si la personne est parfaitement concentrée et stable, fermer les yeux et continuer de fixer mentalement le point.
- Respiration: Ujjayi peut aider à la concentration. Respiration complète (3 étages).
- Physique:
 - Appui ferme du pied au sol
 - Centre de gravité au niveau du bas-ventre
 - Maintien de la rétroversion du bassin
 - Ouverture de la hanche
 - Bras tendus vers le ciel dans un allongement
- Mental: Image de l'arbre, dans sa force, sa verticalité, son immobilité tranquille. Ses racines et la terre, ses branches tendues vers le ciel.

Bandha(s) : Recommander Mula Bandha pendant la pratique, pour aider à l'ancrage.

Indications, utilisation :

Développe la concentration et le sens de l'équilibre. Accroît la stabilité. Tonifie les jambes et développe la cage thoracique. Développe l'attention sur la respiration complète.

Contre-indications :

Faiblesses avérées des chevilles et des genoux. Hanches abîmées.

Place dans la séance :

En préparation à une posture debout ou d'équilibre plus avancée

En posture-clé

En phase de retour vers l'intériorité

Respiration :

- Quelles sont les caractéristiques de la respiration dans la posture ?
Respiration calme et régulière.
- Quel genre de respiration la posture favorise-t-elle ?
En Vrksasana, la respiration complète et profonde est facilitée et très agréable. Mais si la personne est tendue par l'effort de concentration et d'équilibre, la respiration risque d'être trop superficielle (thoracique, voire scapulaire). Privilégier la concentration sur la phase abdominale. S'il est trop difficile de maintenir les bras tendus vers le haut, maintenir les bras en Namaskar Mudra au niveau de la poitrine.
- Quelle(s) respiration(s) peut-on expérimenter dans la posture ?
Respiration abdominale, respiration yogique complète, l'une ou l'autre peuvent être expérimentées en Ujjayi.

5. EFFETS

Pendant l'exécution de la posture :

- **Physique** : Redressement naturel et agréable. Renforcement des jambes, du rachis et de la cage thoracique. Etirement de la colonne vertébrale, des bras et des épaules.
- **Emotionnel** : Retour à une tranquillité naturelle. De par la concentration nécessaire, les émotions au sens fort du terme retombent complètement.
- **Mental** : Concentration, verticalité, équilibre, équanimité, silence mental.

Après l'exécution de la posture :

- **Physique** : Détente générale, et plus particulièrement au niveau du thorax, du dos, des épaules, de l'abdomen et des hanches. Les jambes sont solides.
Une pratique régulière tonifie les muscles des jambes, assouplit les jambes et les hanches, soulage le dos et ouvre la cage thoracique.
- **Emotionnel** : Continuum de la sensation émotionnelle pendant la posture.
- **Mental** : **Centré**, concentré, en observation, écoute intérieure.

Effets sur les Doshas a posteriori :

- **Vata** : Diminue beaucoup Vata. Lui procure ancrage, centrage, concentration, immobilité.
- **Pitta** : Diminue Pitta. Lui fait lâcher-prise mentalement et se placer dans l'instant présent.
NB : si bras vers le haut et tenue prolongée, peut augmenter Pitta.
- **Kapha** : Diminue Kapha. Lui procure qualité d'attention et vigilance.

Effets sur les Gunas a posteriori :

- **Sattva** : augmente Sattva
- **Rajas** : diminue Rajas. NB : si trop de variantes proposées, peut augmenter Rajas.
- **Tamas** : diminue Tamas. Monter les bras diminue d'autant plus Tamas.

6. COMPENSATION

Comment compenser les éventuels effets indésirables de la posture ?

Physique : Se référer à 3.1. « Quelles ont été les parties du corps sollicitées »

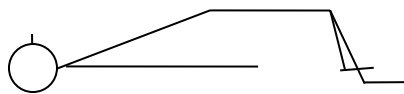
- Détente des épaules

1. rotation des épaules d'arrière en avant, puis d'avant en arrière
2. monter les épaules en contractant au max. (insp.), descendre les épaules en étirant (exp.)
3. contracter les épaules en avant (insp.), puis les tirer en arrière (exp.).

- Détente du dos après l'étirement en longueur

1. Debout, pieds écartés à la largeur du bassin. A partir d'une impulsion donnée au niveau du bassin, faire des rotations gauche/droite du buste, en laissant les bras aller et suivre le mouvement, complètement relâchés.
2. Détente dos + hanches : Enchaînement « du livre »

- Sollicitation hanche (plus particulièrement en demi-lotus)



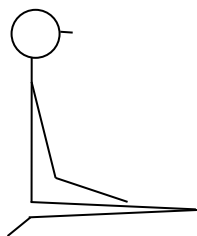
*Genoux ensemble, pieds écartés, bassin soulevé
-> rotation interne de la hanche*

Variante de Dvipadapittham

- Sollicitation du genou (plus particulièrement en demi-lotus)

1. Debout, soulever légèrement un pied et secouer la jambe doucement, pied et genou complètement relâchés.
2. Debout ou assis, masser le genou des 2 mains, jusqu'à réchauffer légèrement l'articulation.
3. Allongé, jambes à la verticale, détendues. Secouer doucement les jambes, genoux et chevilles relâchés.

- Dissymétrie (→ ramener au centre)



Vajrasana



Sashankasana

OU



Tadasana

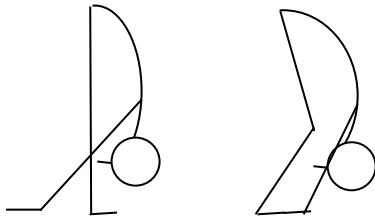
Respiration Comment récupérer, s'il y a lieu ?

Rien de particulier. Si la personne a eu une respiration trop superficielle car trop concentrée et tendue par l'effort de maintien de l'équilibre :

- a. faire l'exercice mentionné sous 3.2.a, debout ou allongé
- b. ou debout, faire de grands cercles avec les bras dans un sens puis dans un autre. Inspirer en montant, expirer en descendant.

Mental et psychisme : Un rééquilibrage est-il nécessaire ?

Retrouver la symétrie. Pour aider si besoin de repli intérieur, on peut pratiquer Uttanasana.

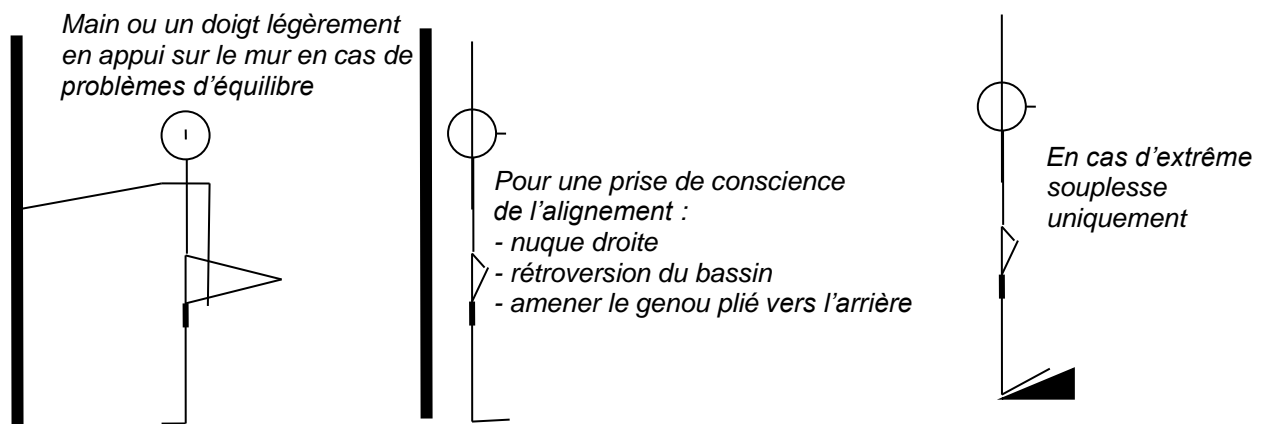


Uttanasana

7. ADAPTATIONS

! Préserver l'esprit de la posture !

Comment adapter la posture à certaines difficultés physiques ? (Accessoires, supports, modifications)

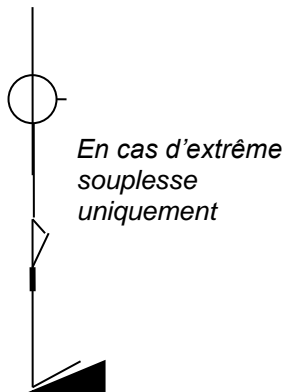


Conseils de pratique de la posture, selon chaque Dosha :

- **Vata** : Tenir la posture longtemps, pour centrer, améliorer la concentration et l'ancrage. Respirer lentement en Ujjayi pour la qualité d'attention. Rechercher l'immobilité, ne pas trop s'éparpiller dans les variations...
- **Pitta** : Tenir la posture sur une durée moyenne. Respirations lentes et fluides ou léger Ujjayi. Rechercher la sensation de fraîcheur (être comme l'air frais dans les feuilles de l'arbre). Garder les bras en Namaskar Mudra devant la poitrine en cas de Pitta excessif, ou de sensation d'excès de chaleur ou si la sollicitation au niveau du cœur est trop importante.
- **Kapha** : Tenir la posture moins longtemps et la répéter. Respiration normale ou en Ujjayi. Monter les bras vers le ciel diminue radicalement Kapha. Pousser vers le haut pour lutter contre la gravité. Renforcer et monter les muscles sollicités.

8. INTENSIFICATIONS

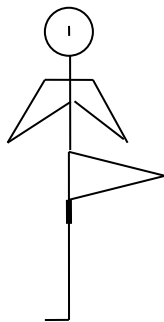
Par quels moyens intensifier les effets de la posture ? (éventuellement avec supports, accessoires)



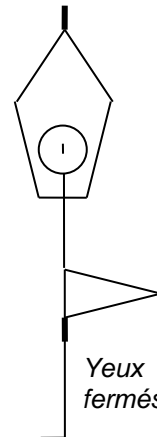
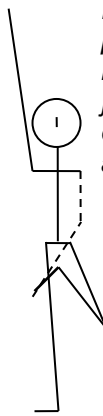
9. VARIATIONS

En gardant le concept de la posture, quelles sont les variations possibles afin de pimenter la pratique ?

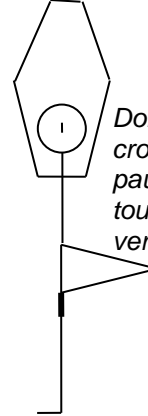
Mains en Hamsa Mudra dans le dos



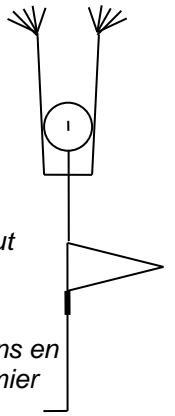
En demi-lotus, passer le bras (du même côté que la jambe pliée) par derrière le dos, attraper les orteils



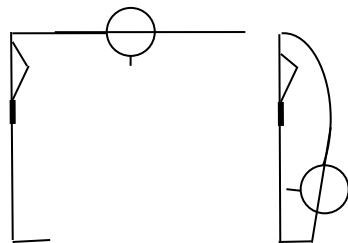
Doigts croisés, paumes tournées vers le haut



Mains en palmier



En demi-lotus ou posture classique



En demi-lotus

