POSTURES INVERSÉES, DE MÉDITATION, ET D'OUVERTURE DES HANCHES

SÉBASTIEN DUPONT

PÉDAGOGIE ET PRATIQUE

2025

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Les postures inversées

Ce groupe désigne toute posture dans laquelle le nombril est au-dessus du palais.

On peut dire que plus la posture est inversée (plus le corps est à la verticale), plus les effets sont puissants. Mais également, et naturellement, plus la posture inversée est tenue longtemps, plus les effets seront profonds. En général, les postures inversées préférées des yogis sont **la posture sur la tête (śirṣāṣana)** et la posture **« de la chandelle », littéralement, la « posture de tous les membres », (sarvangāṣana).**

Photo 1: Śirṣāsana, la posture sur la tête

Photo 2: Sarvangāsana, la « chandelle »

Photo 3

Photo 4

La posture sur la tête n'est pas à mettre « entre toutes les mains ». En effet, les élèves ayant, ou ayant eu des problèmes de cervicales (accident ou autre) doivent s'abstenir, en tout cas en cours de groupe. Les autres contre-indications sont :

- Hypertension non traitée
- Glaucome
- Fracture du crâne récente ou mal consolidée, trépanation…
- Troubles majeurs du rythme cardiaque.

Ceci dit, il ne faut pas avoir peur de la posture sur la tête, surtout tenue quelques instants (moins de 3 minutes).

Pour les élèves présentant une ou plusieurs contre-indications, il est préférable de pratiquer la « chandelle », en utilisant une ou deux couvertures. Et, en cas de grande limitation, deux blocs placés sous le sacrum

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Les effets des postures inversées sont très nombreux. Citons par exemple :

- Favorisation du retour veineux (Le retour veineux est le phénomène de la remontée du sang appauvri en oxygène du bas du corps vers la partie supérieure du corps pour y être rechargé).
- Bonne irrigation du cerveau, des poumons en sang, favorisation de la concentration et même de la méditation.
- Détente du muscle cardiaque du fait de la position « tête en bas », le cœur n'a pas besoin de forcer pour envoyer le sang vers le cerveau. Il se détend.
- Baisse de la tension artérielle, sans toutefois être dommageable pour ceux qui ont une tension basse.
- Aide à une bonne circulation de la lymphe, et donc à un bon fonctionnement du système immunitaire.
- Calme le système nerveux
- De manière mystérieuse, stimule le péristaltisme intestinal et lutte contre la constipation, « malgré » la position inversée.
- Renforcement des muscles responsables du maintien de l'équilibre (dans la posture sur la tête).
- Effet anti-inflammatoire, lutte notamment contre les allergies, l'asthme…
- Dans la chandelle, étirement de la nuque et du haut du dos
- Dans la chandelle, massage et effet régulateur sur la glande thyroïde

Bref, vous l'aurez compris : il n'est pas étonnant que les hatha-yogis passent de très longues périodes de la journée dans les postures inversées ! D'où la question très importante : **combien de temps tenir ces postures ?**

1°) Dans la posture sur la tête (śirṣāsana), il faut progresser très lentement. Ne faites tenir la posture que quelques instants la première fois, et quand les élèves prennent confiance, ils peuvent décider de rester un peu plus longtemps, mais toujours en restant à l'écoute de leurs sensations. Avec la pratique, on peut explorer les capacités du corps, et découvrir combien de temps on peut tenir la posture sans douleurs cervicales. Certaines personnes ne peuvent pas la faire du tout, d'autres, seulement quelques minutes par jour, et de rares adeptes du yoga peuvent prolonger la durée jusqu'à dix ou vingt minutes. Pour les durées encore plus élevées, nous déconseillons cette pratique dans le cadre de votre enseignement.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

2°) En ce qui concerne la « chandelle », il est possible d'utiliser les couvertures ou les blocs pour atténuer la posture, et donc la tenir plus longtemps. C'est une posture plus aisée à prendre et à tenir que śirṣāsana. Les premières fois, n'insistez-pas pour que vos élèves montent trop le bassin. Il est inutile également d'essayer de mettre les jambes à la verticale tant que le dos n'est pas lui-même à la verticale. Les deux se redresseront en même temps, progressivement.

La durée pour la chandelle va progresser plus vite et plus sûrement qu'en posture sur la tête. Après six mois de pratique régulière, vos élèves pourront tenir cinq minutes sans problème et commencer les variations.

Les postures inversées vont stimuler le « feu » digestif (agni). C'est pourquoi Swami Sivananda recommandait, et même présentait comme une condition ṣine qua non de manger un peu après avoir tenu une posture inversée plus de vingt minutes. En effet, il est écrit qu'en l'absence de nourriture suffisante, et pour les yogis qui pratiquent ces postures sur de très longues durées, « le feu créé par la posture détruira l'organisme ». Nous aborderons ce sujet plus avant dans le chapitre consacré aux effets spirituels des postures.

Photo 5: le dos n'est pas encore à la verticale

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Les postures de méditation

Ce groupe désigne les postures, le plus souvent assises, dans lesquelles le corps est stable et calme. Il y a deux types de postures de méditation.

1. Les postures de repos total du corps. comme bālāṣana et śavāṣana.

Très efficaces pour la détente, elle comportent un risque majeur pour la méditation... s'endormir !

Śavāṣana est décrite dans la Haṭhayogapradīpikā comme un « moyen permettant le repos de l'esprit » : ciṭṭaviśrānṭikarakam (HYP I,32).

Traditionnellement, cette posture est pratiqué à la fin d'une séance de haṭhayoga, et peut être accompagnée ou non de musique ou d'injonctions verbales, voire de toute une séance de yoga nidra.

Photo 6: Śavāsana, le cadavre

Il existe de multiples exercices de méditation guidée, et il vous faut garder en tête le but du yoga, qui est le silence intérieur. Une musique trop forte, ou trop « planante » peut au contraire entraîner vos élèves dans le sommeil ou les rêveries.
À vous de les aider à garder le cap, à rester conscients, car très souvent, c'est le seul instant de méditation dans un cours de haṭhayoga. La concentration sur la respiration lente et les mouvements du ventre est une bonne option, accessible à tous et un moyen puissant de cheminer vers la vraie détente de l'esprit.

2. Les postures dans lesquelles un certain degré de contraction des muscles profonds est nécessaire pour tenir le dos droit.

Ces postures interdisent l'assoupissement. C'est pourquoi elles sont préférables, et préférées dans l'immense majorité des traditions spirituelles.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Traditionnellement, les postures préférées des yogis pour la méditation et le prānāyāma sont **padmāṣana et ṣiddhāṣana**.

Le Haṭhayogapradipikā attire l'attention du lecteur sur ces deux postures :
« Quand on peuṭ aṭṭeindre la perfecṭion par le ṣeul ṣiddhāṣana, à quoi ṣerṭ-il de praṭiquer de nombreuṣeṣ poṣṭureṣ ? » (1.41) et « Ceci ṣ'appelle padmāṣana, le deṣṭrucṭeur deṣ maladieṣ. Il eṣṭ difficile à maîṭriṣer ; quelqueṣ ṣageṣ y parviennenṭ ». (1.44)

Par « maîtriser », il faut comprendre : physiquement et mentalement !

Précautions :
Dans ces deux postures, il convient d'être extrêmement prudent, car elles exigent une bonne ouverture des hanches. En effet, dans le cas contraire, c'est le genou, qui, rappelons-le est fait pour se plier d'avant en arrière, qui « fera le travail » et le ménisque interne, soumis à une pression intense, pourra se fissurer.

Photo 7: Emplacement du ménisque interne dans Padmāsana, le lotus

Cette déchirure du ménisque interne est vraiment la «maladie des yogis», tant est courant le cas de figure d'un(e) pratiquant(e) du yoga qui, voulant à tout prix faire le lotus avant d'avoir l'ouverture des hanches nécessaires, force sur les genoux pendant des mois, voire des années, avant de sentir le claquement caractéristique à l'extension du genou. L'IRM est alors formel: le ménisque est déchiré et une opération s'impose! Siddhāṣana est moins dangereuse que padmāṣana, mais, si vos hanches ne sont pas ouvertes, un genou va rester en l'air,

et une pression indésirable va tout de même s'exercer sur le ménisque. Ne parlons pas de bhadrāṣana dans sa version traditionnelle, avec les pieds sous le périnée. Nous ne la conseillons tout simplement à personne.

Le ménisque interne peut également se déchirer sous l'effet d'une hyper-extension, ce qui est le cas dans le posture de mulabandhāṣana.

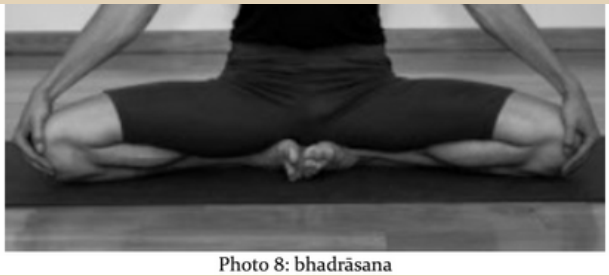
Photo 8: bhadrāsana

Photo 9: Mula bandhāsana

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Une autre posture dans laquelle il faut aller graduellement et sans sentir de gêne au niveau du genou est virāṣana.
En effet, l'hyperflexion du genou peut être responsable de rupture isolée du ligament croisé antérieur ou encore de déchirures méniscales par cisaillement et écrasement. Même si ces traumatismes apparaissent surtout dans le sport, où les mouvements sont faits rapidement et sans contrôle, il faut rester prudent dans la pratique de cette posture.
Il est recommandé, si l'on «sent» son genou, de s'asseoir sur un voire deux blocs.

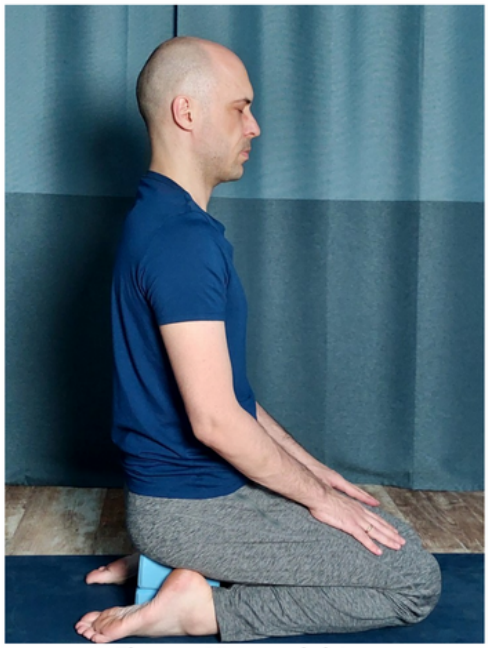

Photo 10: Virāsana, le héros

Bénéfices psycho-physiques :

Les bénéfices des postures de méditation sont ceux... de la méditation : Calme mental, respiration ample et complète, ralentissement du métabolisme, réduction de l'inflammation et de l'hypertension artérielle, meilleure concentration, meilleure circulation sanguine, pour ne citer que les aspects les plus évidents.

Sur le plan spirituel, nous reviendrons sur les effets parfois étonnants de ces postures dans le chapitre consacré aux effets «occultes» des postures de yoga.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Les postures d'ouverture des hanches

Ce terme désigne un écartement, une rotation externe des fémurs ou une combinaison des deux.

En pratique, il s'agit souvent d'un étirement des muscles adducteurs.
Un muscle adducteur est un muscle responsable du rapprochement du corps d'un membre qui en était éloigné. Dans le langage courant, les muscles dits “adducteurs” sont tous les muscles responsables d'un mouvement d'adduction des jambes, c'est à dire le fait de rapprocher les jambes l'une de l'autre. Or, il y a plusieurs mouvement d'adduction.

Photo 11

Photo 12

Pour chacun de ces mouvements, un muscle différent est activé.

Il y a donc plusieurs muscles adducteurs dans la zone pelvienne:
Le muscle long adducteur
•Le gracile
•Le pectiné
•Le grand adducteur
•Le court adducteur

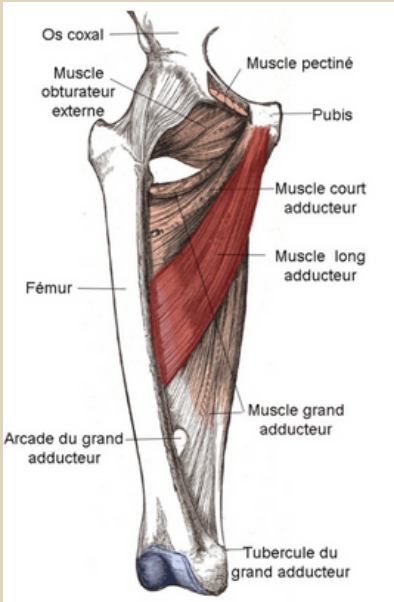

Photo 13: Les “adducteurs”

Source image : Wikipédia

Sans rentrer dans les détails, sachez que pour étirer chacun de ces muscles, il existe une ou plusieurs postures. Il y a donc de nombreuses manières d'«ouvrir les hanches». Le point commun de toutes ces postures est qu'elles participent à la bonne irrigation en sang de la zone pubienne et par conséquent, des organes internes du bassin, dont les organes reproducteurs. Certaines de ces postures sont la «clé» pour effectuer la posture du lotus sans se blesser les genoux, comme la posture «naturelle» (ṣahajāṣana).

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite