cahier santé yoga

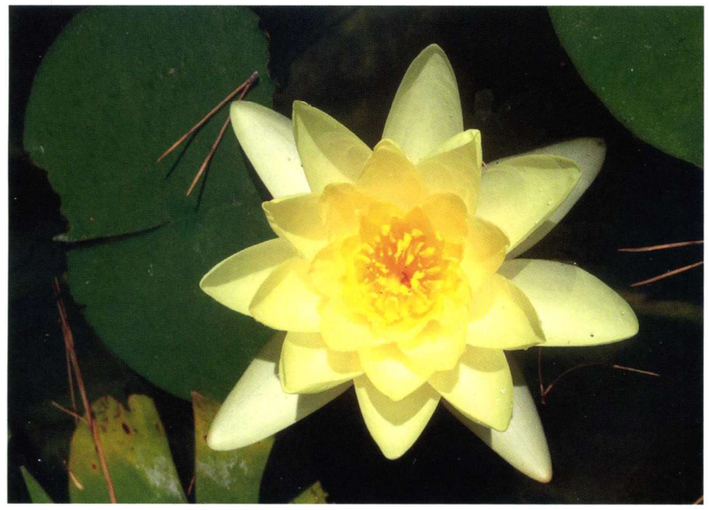
Posture du lotus
PADMÂSANA

padma : lotus ; *âsana :* posture

Par Bernard Bouanchaud

■ SYMBOLIQUE

Symbole essentiel pour le yoga, la posture du lotus est d'accès difficile, voire impossible pour les Occidentaux car elle exige une souplesse extrême des hanches en rotation externe. Le lotus est un symbole puissant transcendant le temps et la religion. Il représente la dualité de la manifestation de l'univers. Le côté visible au-dessus de la surface de l'eau n'est que pureté, beauté, attrait et, comme toute fleur, symbole de la transmission de la vie d'une génération à l'autre dans le règne végétal. Sous la surface de l'eau, la face cachée représente le côté sombre de l'existence, les peurs du danger avec tout ce qui grouille sous la surface y compris l'odeur repoussante de la vase. Les deux côtés se développent en parallèle, plus la fleur s'épanouit et grandit, plus l'ampleur de ses racines se développe sous la surface. Son côté pur est l'illumination, le détachement, la naissance, la pureté, la beauté, la richesse spirituelle et matérielle. Son côté sombre, sous la surface, en est l'opposé.
La partie sous la surface est l'état d'être avant de rencontrer le yoga. La fleur est l'état de méditation permanent qui apparaît progressivement après des années de pratique régulière de yoga.
Ce symbole est très utilisé dans certaines cultures dont l'Égypte ancienne, l'Inde, etc. Une majorité de divinités hindoues, dont *Lakshmi* (la déesse de l'abondance), *Ganesh* (le destructeur d'obstacles à tête d'éléphant), sont représentées assises sur une fleur de lotus. De même *Shivayoga*, *Shiva* ayant partagé le yoga avec son épouse bien-aimée *Parvatî*. *Shiva Brahman*, le Principe de l'univers, le maître suprême du yoga prit la posture du lotus dans sa méditation sur sa propre essence, fusionnant *Shiva* et *Shakti* le type divin du premier homme et de la première femme, origine de l'humanité. Dans son commentaire du *Yogasûtra*, ch. II, verset 46 "*sthirasukhamâsanam*", *Vyâsa* énumère plusieurs postures à titre d'exemple, en commençant par le lotus *padmâsana*. Le lotus symbolise la transmission de la vie spirituelle. Plusieurs traités importants sur le yoga comme la *Hatha Yoga Pradîpikâ* citent cette posture comme destructrice de la maladie et bienfaitrice d'une myriade d'effets physiques, énergétiques et spirituels. La *Yogayâjnavalkya Samhitâ*, autre traité cher à notre lignée, propose comme support de méditation le lotus à huit pétales visualisé tourné vers le bas, à différents niveaux avec des effets différents : le nombril, le cœur, le centre des sourcils, le sommet de la tête… De ce lotus s'écoule *amritam*, l'élixir d'immortalité qui régénère perpétuellement toutes les cellules de notre corps et tous les plans de notre manifestation, physique, énergétique et psychique.
Dans notre lignée, nous commençons la journée en visualisant nos prédécesseurs placés au-dessus de notre propre tête depuis l'origine de la lignée. Les pieds de chacun de ces ancêtres ont la forme d'une fleur de lotus tournée vers le bas qui transmet la vie spirituelle au successeur.
Ainsi tout ce qui réussira dans la journée proviendra de nos prédécesseurs. S'il y a échec ou effet douteux, c'est que nous avons voulu agir seul. Quoi qu'il arrive, comme le résume le message essentiel des *Sâmkhya-kârikâ d'Isvarakrsna, kârikâ 64* « *nâsmi* - je ne suis pas ! », «*na me* - rien n'est à moi ! », « *nâham* - il n'y a pas d'ego ! ». Cette affirmation n'est pas une philosophie nihiliste. Elle consiste à "rendre à nos prédécesseurs "le mérite engendré par le résultat de leurs actions à travers nous.





■ **GROUPE** Posture assise

■ **POINT DE CONCENTRATION** (*drishti*) :
Selon l'effet recherché, *nâsâgrai* dans le prolongement vers le bas de l'arête du nez pour recentrer le mental rapidement ; *kantha* la gorge si pratique de *mantra* ; *târaka* un point sur l'horizon du regard, au-delà de toutes les galaxies pour se recentrer, *nâbhi* en arrière du nombril, pour équilibrer l'énergie ; *bhrûmadhya* en arrière du centre des sourcils pour la concentration ; *hrudaya* le cœur pour la méditation.

■ EFFETS

• réduit toutes les maladies du bas de l'abdomen en décongestionnant et en rééquilibrant les fonctions rénales, urinaires, génitales (ovaires, prostate, intestins) • anti diabète (les deux types) par action sur les glandes endocrines à partir des surrénales • améliore l'assimilation et l'élimination • favorise la réduction des calculs biliaires et rénaux • empêche les descentes d'organes • fortifie l'utérus • tonifie la fonction cardiaque • améliore la circulation, surtout au niveau de la veine porte • stimule la glande pinéale • régularise le sommeil • réduit le manque de confiance, donne de l'assurance, bon pour les états dépressifs • lutte contre la dispersion mentale • améliore les sens de perception et la concentration sans tension
En bref, selon la *Hatha Yoga Pradîpikâ*, chapitre I, verset 44 à 47 :
Détruit toutes les maladies des yogis… mais *padmâsana* ne peut pas être atteint par tout un chacun ; n'est atteint que par des (yogis) talentueux…
Certains auteurs citent comme cause des effets positifs, les pressions des jambes sur des points d'acupuncture, *marma-sthâna*…

Selon l'Âyurveda (informations destinées aux praticiens de l'*Âyurveda*)
• aide à la formation des *dhâtu* • rééquilibre la fonction de *samâna vâyu* • fait remonter *apâna* • aide à éliminer les *dhâtu mala* en excès • stimule *âlocaka pitta* • stimule *sâdhaka pitta* • stimule *udâna vâyu* • supprime les *sleshma* en excès • améliore l'attention et la concentration.

■ PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

• Il est préférable d'avoir acquis une bonne souplesse en flexion antérieure des hanches et surtout en rotation externe des hanches par *utthita trikonâsana parivritti* (JdY n° 166), *pârshva uttânâsana* (JdY n° 172) en réduisant l'écart et en augmentant la rotation externe de la hanche en arrière, *ardha padma pascimatânâsana* (JdY n° 202).

■ CONTRE-INDICATIONS

• sciatique, lombalgie, hernies discales • arthrose douloureuse des hanches • toute pathologie des genoux et principalement des ménisques internes • instabilité des chevilles et hyperlaxité des faces externes • hernie hiatale et toute hernie abdominale • grossesse • diarrhée chronique • crises néphrétiques • règles.
Toutes les contre-indications des postures prérequises (voir ci-dessus).

■ PRÉPARATION

La pratique de *utthita trikonâsana* (JdY n° 166), de *pârshva uttânâsana* (JdY n° 172) et de *ardha padma pascimatânâsana* (JdY n° 202) préparent la rotation externe des hanches.
Dans *pârshva uttânâsana* (JdY n° 172) pour mieux préparer la rotation externe de hanche :
– tourner la hanche arrière d'un angle droit
– placer le pied devant dans l'axe du pied arrière
– faire seulement un petit pas en avant, de la longueur d'un pied entre les deux pieds.

■ PRISE DE POSTURE

S'asseoir sur le sol, jambes allongées et réunies, mains sur le sol de chaque côté des hanches, les yeux fermés.
1. Expirer prendre le *jâlandhara-bandha*, fléchir le genou droit en plaçant la cheville droite en haut de la cuisse gauche en demi-lotus, cela avec un geste naturel, puis fléchir le genou gauche en plaçant la cheville gauche en haut de la cuisse droite en lotus, cela avec un geste naturel
2. Inspirer redresser le dos.
Il est essentiel que les deux chevilles soient placées très haut sur les cuisses, les talons touchant les bords externes du muscle "grand droit". S'il n'y a que les pointes des pieds en appui sur les cuisses opposées, les chevilles se déforment. Le pratiquant fait des entorses des chevilles à répétition pouvant conduire à des fractures de chevilles. S'il est impossible de placer les chevilles aussi haut sur la cuisse, il faut continuer à assouplir les hanches vers la rotation externe avec les postures préparatoires.
Fixer le regard intérieur, par exemple sur *nâsâgrai*. Rester 6 respirations.
Revenir dans l'ordre inverse
Recommencer en inversant le croisement des jambes.



■ LA POSTURE

• posture assise, deux ischions au sol
• les yeux fermés
• menton rentré (*jâlandhara bandha*)
• un membre inférieur genou fléchi, cheville sur le haut de la cuisse opposée, le talon contre le bord externe du grand droit, c'est-à-dire en demi-lotus
• l'autre membre inférieur genou fléchi, cheville sur le haut de la cuisse opposée, le talon contre le bord externe du grand droit, c'est-à-dire en demi-lotus
• plantes des pieds vers le haut
• le tronc bien redressé verticalement
• les mains reposant sur les genoux.

■ LA RESPIRATION

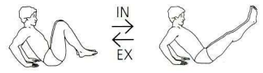
L'égalité des phases respiratoires d'inspiration et d'expiration favorise un effet équilibré. Le rythme classique est : inspir. 2, pause 1, expir. 2, pause 1, soit le rythme 2.1.2.1.
Cette posture est la posture classique pour la pratique du prânâyâma. Tous les rythmes sont possibles, en particulier les apnées avec *bandha* et surtout les grands rythmes classiques :
– le rythme *samavritti* 1.1.1.1.,
– et le "grand" *prânâyâma* 1.4.2. ou mieux car plus équilibré pour notre époque 1.4.2.1.

■ ADAPTATIONS ET VARIANTES

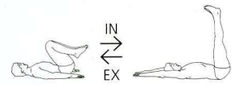
Cette posture n'a pas d'adaptation. Si les hanches ne sont pas assez souples pour nouer correctement les jambes en lotus, il faut utiliser les autres assises : *vajrâsana* JdY n° 163, *sukhâsana* JdY n° 174, *baddha konâsana* JdY n° 193, *vîrâsana* JdY n° 198 ou bien s'asseoir sur un banc ou une chaise.
Padmâsana présente des variantes ou intensifications (qui seront l'objet d'articles ultérieurs) : *baddha padmâsana* le lotus noué, les mains prennent les pieds en passant par-derrière le dos ; le lotus en flexion antérieure, front au sol en flexion latérale, en torsion, en équilibre sur les mains, sur le dos, sur le ventre, sur la tête.

■ COMPENSATION (*PRATIKRYÂ*)

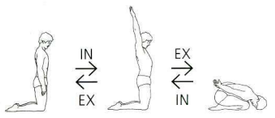
La compensation ou contre-posture vise à effacer les éventuels effets négatifs de la posture tout en maintenant ses effets positifs. Elle varie d'un individu à l'autre.
Pour cette posture qui sollicite beaucoup les chevilles et surtout les genoux avec un risque de compression extrême des ménisques internes sur le plateau tibial médian, les contre postures sont principalement des mouvements de hanches, des genoux et des chevilles sans qu'ils soient en charge, par exemple :
– une préparation à *nâvâsana* (JdY n° 211) avec les jambes "dans le vide"



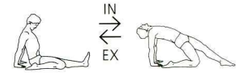
– *apânâsana* (JdY n° 162) et *ûrdhva prasrita pâdâsana* (JdY n° 176) enchaînement dynamique



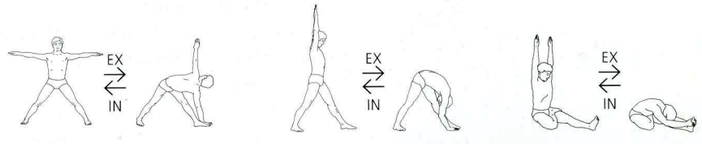
– une flexion vers l'avant dressé sur les genoux en *vajrâsana* JdY n° 163



En cas de forte douleur des genoux, il est parfois nécessaire d'interrompre la pratique de *padmâsana* et de régénérer le genou avec la pratique d'une variante spécifique de *pûrvatanâsana*, voir article sur *ardha padma pascimatânâsana* (JdY n° 202).



PRÉPARATIONS



La posture du mois (âsana) s'inspire d'un enseignement traditionnel reçu en Inde de la lignée de T. Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar et T.K. Sribhashyam.
La présente fiche ne doit en aucun cas se substituer au guidage à la mise au point et à la supervision d'un professeur expérim
www.agamat.fr — www.viniyoga-fondation.fr