

Posture parfaite, auspicieuse

Siddhâsana

Siddhi : perfection, accomplissement, succès, prospérité, huit pouvoirs surnaturels, puissance magique, habileté, sage inspiré, prophète, être semi-divin, succès personnifié, Durgâ, Shiva ; **âsana** : posture PAR BERNARD BOUANCHAUD

■ SYMBOLIQUE

Les deux principales postures d'assise *âsana* pour la pratique du *prânâyâma* et la méditation sont la posture du lotus *padmâsana* (Le Journal du Yoga n° 219) et la posture accomplie *siddhâsana*. Si la symbolique de la posture du lotus est importante, celle de *siddhâsana* est encore plus riche comme le montrent les quelques exemples de traduction ci-dessus. Dans la *Hathapradîpikâ* de *Śvâtmârâma*, le *siddhâsana* est présenté dans le chapitre I à partir du verset 33, comme faisant partie des 4 postures les plus importantes avec la posture du lotus : de même que *mitâhâra* (l'alimentation modérée) est la plus importante des disciplines et *ahimsâ* (la non-violence), le plus important des *niyamas*, *siddhâsana* est jugé par les *Siddhas* (ceux qui ont la connaissance transcendante) comme étant la plus importante de toutes les postures *âsana*. Cela tient au fait que cette posture est la posture d'assise par excellence étant en principe plus accessible que la posture du lotus. Elle symbolise donc l'état ultime de yoga, la contemplation, la réalisation spirituelle. Cette dimension est affirmée dans la *Hathapradîpikâ* au verset 39 : "des 84 postures, seulement *siddhâsana* qui purifie les 72 000 *nâdî* (canaux d'énergie) doit être pratiquée quotidiennement". Verset 40 : "un yogi qui durant 12 ans est en état de contemplation sur l'*Âtman*, qui a une alimentation modérée et pratique continuellement *siddhâsana*, atteint ainsi le sommet dans sa pratique du yoga, à quoi servent les autres postures pour celui qui maîtrise *siddhâsana* !" Verset 42 : "également en s'installant fermement dans *siddhâsana*, les trois *banda-s* apparaissent de manière aisée et automatique".

■ **GROUPE** : Posture « assise » symétrique, ensemble du tronc droit et vertical

■ POINT DE CONCENTRATION (*drishti*) :

Selon l'effet principal recherché : *nâsâgrai* (20cm dans le prolongement de la pointe du nez vers le bas), *bhrûmadhya* en arrière du centre des sourcils, *kantha* (point dans la gorge d'où provient le son *ujjâyi*), *nâbhi cakra* (en arrière du nombril), *târaka* (point d'horizon), *kûrma* (tortue, point situé au niveau du tiers supérieur du sternum), par exemple.

■ EFFETS

• agit principalement du triangle inférieur de l'abdomen (*trika*) vers le thorax (*uras*) • assouplit les hanches en abduction, les genoux et les chevilles • réaligne et tonifie le bas du rachis • maintient la santé de la région pelvienne • réduit les maladies du bas de l'abdomen en décongestionnant et en rééquilibrant les fonctions rénales, urinaires, génitales (ovaires,

prostate, intestins) • antidiabétique (les deux types) • 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 • donne de l'assurance • lutte contre la dispersion mentale • améliore les sens de perception et la concentration sans tension • stimule les organes de reproduction, cela davantage, chez la femme.

En bref, selon la *Hathapradîpikâ*, chapitre I, verset 34 à 43, remplace toutes les postures *âsana*, c'est-à-dire apporte tous les effets, dont le quatrième *prânâyâma* (Yoga-sûtra II. 51) et l'état de "vacuité" *unmani*, c'est-à-dire de méditation et contemplation ultimes.

Selon l'Âyurveda (informations destinées aux praticiens de l'âyurveda)

Agit principalement de *trika* vers *uras* et *shîras*

• aide à la formation et à l'équilibre des *dhâtû* • rééquilibre la fonction de *samâna vâyu* • fait remonter *apâna* • aide à éliminer les *dhâtû mala* en excès • stimule *âlocaka pitta* • stimule *sâdhaka pitta* • stimule *udâna vâyu* • supprime les *sleshma* en excès • "purifie les 72 000 *nâdî*" • améliore l'attention et la concentration.

■ PRÉREQUIS /NIVEAU DE PRATIQUE

• Cette posture d'assise est souvent plus accessible que le lotus *padmâsana* qui demande une rotation externe des hanches maximum, la "première position" en danse classique. *Siddhâsana* exige surtout une abduction maximum (grand écart de face) préparée, entre autres, par *prasârita-pâda-uttânâsana*, *supta-prasârita-pâdângushthâsana* et *upavishtha-konâsana*.

■ CONTRE-INDICATIONS

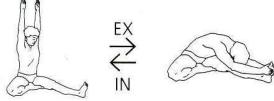
• les douleurs de hanche aggravées par la rotation interne du fémur • flexion des genoux réduite et douloureuse • pathologie des chevilles dont les entorses • posture formellement déconseillée lorsqu'il y a une prothèse de hanche • varices proéminentes • durant la grossesse dès le 4e mois

■ PRÉPARATION

La pratique de la flexion antérieure de hanche en position debout, pieds écartés latéralement *prasârita pâda uttânâsana*, la flexion antérieure des hanches, jambes écartées en position couchée sur le dos *supta prasârita pâdângushthâsana*, la même position jambes écartées en position



assise *upavista konâsana* également en position assise, la flexion antérieure de hanche vers une jambe allongée devant, l'autre jambe en abduction maximum genou fléchi *jânushîrshâsana*.



■ PRISE DE POSTURE

Assis, jambes allongées réunies devant, les yeux fermés.

1. **Inspirer** redresser le dos

2. **Expirer** prendre le *jâlandhara bandha*

3. **Inspirer** immobile

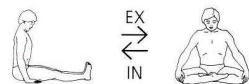
4. **Expirer** fléchir le genou gauche et amener le talon contre le pubis cela avec un geste naturel, **ne pas fléchir le genou à la verticale avant de le descendre latéralement ce qui serait réduire notre corps et son intelligence supérieure à un robot (dans une pratique de yoga, il n'y a que des gestes naturels).**

Faire de même avec la jambe droite puis engager l'extrémité du pied droit entre le bas de la jambe gauche et la cuisse. Faire de même en sortant avec la main les orteils droits entre la cuisse et le bas de la jambe droite.

Quitter la posture dans l'ordre inverse.

Certaines écoles différencient la posture pour la femme et pour l'homme : la femme place la jambe gauche en premier donc le talon gauche contre la symphyse pubienne et l'homme le talon droit. D'autres traditions différencient le côté selon la caste ou la situation sociale : *brahmin*, maître de maison...

N'est-il pas plus logique d'alterner soit au milieu de la pratique de *prânâyâma* ou d'assise, soit d'une pratique sur l'autre, selon la fréquence des pratiques, pour assurer l'équilibre du bassin ?



■ LA POSTURE

– posture assise deux ischions au sol

– les yeux fermés

– menton rentré (*jâlandhara bandha*)

– membres inférieurs en abduction maximum, genoux fléchis au sol

– les deux chevilles croisées sur les jambes au niveau des mollets

– 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

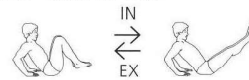
Cette posture comporte de nombreuses adaptations. Si les hanches ne sont pas assez souples en abduction et en rotation externe c'est-à-dire que les genoux restent en l'air, il est important de caler l'un des genoux ou les deux avec un coussin souple. Si cela ne suffit pas, il faut utiliser un socle, une « brique » pour s'asseoir. Dans tous les cas, les deux ischions doivent être au même niveau afin de maintenir la verticalité du rachis. Cette posture ne doit pas entraîner de douleurs sur la face interne des genoux due à un excès de pression sur le ménisque interne.

■ COMPENSATION (PRATIKRYÂ)

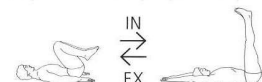
La compensation ou contre-posture vise à effacer les éventuels effets négatifs de la posture tout en maintenant ses effets positifs. Elle varie d'un individu à l'autre.

Pour cette posture qui sollicite les chevilles et les genoux avec un risque de compression extrême des ménisques internes, 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) dynamique



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



En cas de douleur des genoux, il est préférable d'interrompre la pratique de *siddhâsana* et de régénérer le genou avec la pratique d'une variante spécifique de *pûrvatanâsana*, voir article sur *padmâsana* (JdY n° 219).

