

Posture du sage *Bhâradvâja* **BHÂRADVÂJÂSANA**

Bhâradvâja : nom attribué à différents sages, alouette ; *âsana* : posture.

PAR BERNARD BOUANCHAUD

■ SYMBOLIQUE

Bhâradvâja, L'un des sept *rishi-s* des temps védiques. Nom attribué à *Drona* un guerrier précepteur des *Kauravas* et des *Pandavas*. Nom de *Agastîa*, nom de la planète Mars.

Le *Ramayana* raconte que lorsque le dieu *Rama*, l'une des réincarnations du dieu *Vishnou*, est parti en exil, il a pris refuge dans l'ashram de plusieurs sages. Le premier de ceux-ci était *Bhâradvâja* qui vivait dans la forêt pratiquant des autérités. Il était entouré de nombreux disciples. Lorsque *Rama*, son épouse *Sîta* et son frère *Lakshmana* s'approchèrent de *Bhâradvâja*, il pratiquait les rituels quotidiens nommés *arghya* et *padya* qui consistent à laver les mains et les pieds d'une divinité particulière. L'un des grands enseignements relatifs à l'histoire de *Bhâradvâja* est l'importance de la transmission dans l'évolution. Tant qu'il s'est consacré essentiellement à l'étude et à la pratique, il a dû renaitre, ce qui est un constat d'échec partiel de notre passage sur terre. C'est lorsque, sur les conseils d'une divinité, il a consacré sa vie à l'enseignement, à la transmission qu'il a atteint la libération.

Un autre enseignement est le pouvoir de transformer la vision de notre existence. Les pouvoirs de *Bhâradvâja* étaient tels qu'il fit éclater en fleurs tous les arbres entre *Prayag* et *Ayodhya* pour honorer la victoire de *Rama*.

■ **GROUPE** : Posture assise.

■ **POINT DE CONCENTRATION** (*drishti*) : selon les besoins ou les objectifs :
• *âraka*, corps céleste, point sur l'horizon devant soi.

■ EFFET

• réduit les tensions et rééquilibre le rachis pour les scolioses et dans les cas de différences de longueur de ambes
• corrige l'ensemble de la colonne vertébrale
• rééquilibre le rachis pour les cervicalgies
• augmente la capacité ventilatoire
• action importante sur les glandes surrénales favorable pour la thyroïde et les ovaires favorable pour les organes génitaux de la femme et pour la prostate de l'homme
• favorise les fonctions du foie et de la rate
• favorise l'assimilation
• favorise l'élimination des calculs biliaires et rénaux
• avec *bahya kumbhaka* augmente l'élimination calme, apaise, intériorise

■ **selon l'Âyurveda** (informations destinées aux praticiens de l'Âyurveda)
• agit principalement de *trika* vers *uras*
• augmente l'assimilation donc, la formation de *rasa*, sans augmenter *pitta*
• favorise l'élimination des *mala*
• rééquilibre les fonctions de *apâna-vâyu*

■ PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

Il est préférable d'avoir acquis une bonne souplesse en flexion antérieure des hanches par *pârshva uttânâsana* (JdY n°172), *janu-shîrshâsana* (JdY n°177) et en rotation externe par *ardha padma paschimâtânâsana* (JdY n°202) et interne de hanche par *virâsana* (JdY n°198) et par *tiryangmukha ekapâda paschimâtânâsana* (JdY n°203).

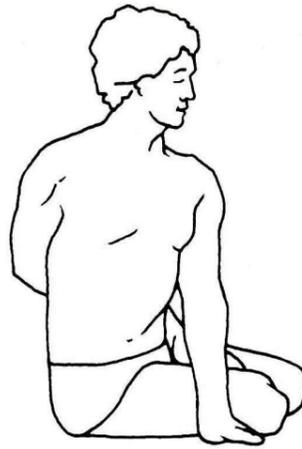
■ CONTRE-INDICATIONS

- grossesse
- règles
- sciatique, lombalgie, hernies discales
- arthrose douloureuse des hanches
- certaines pathologies des genoux
- hernie hiatale et toute hernie abdominale
- céphalées
- hyper et hypotension artérielles
- insomnies

Toutes les contre-indications des postures pré-requises (voir ci-contre).

■ LA POSTURE

- posture assise, les deux genoux fléchis sur le sol et rapprochés
- menton rentré (*jâlandhara bandha*)
- les yeux fermés
- une jambe en demi-lotus
- le pied de cette jambe tenu par derrière le dos par la main du même côté
- autre main engagée sous la cuisse opposée, paume vers l'extérieur
- tronc en torsion
- tête restant de face • yeux fermés.



■ 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. Allonger la durée de l'expiration jusqu'au double 1.0.2.0. augmente l'assouplissement des hanches, les effets sur l'ensemble de l'appareil digestif et sur l'appareil de reproduction, la détente et la paix mentale. Une apnée en fin d'expiration intensifie l'effet sur la digestion 1.0.1.1.

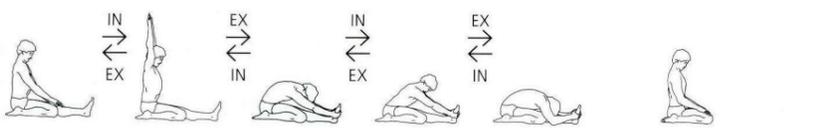
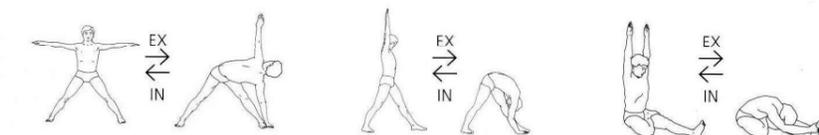
■ PRÉPARATION

La pratique de *utthita trikonâsana* (JdY n°166), de *pârshva uttânâsana* (JdY n°172), de *ardha padma paschimâtânâsana* (JdY n°202), de *tiryangmukha ekapâda paschimâtânâsana* (JdY n°203) et de *virâsana* (JdY n°198) préparent la flexion de la hanche et du genou et aussi la rotation interne et externe de la hanche. La pratique dynamique de *dvipâda pîtham* (JdY n°164) prépare le *jâlandhara-bandha*.

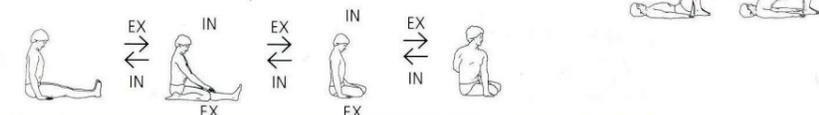
■ PRISE DE POSTURE

S'asseoir sur le sol, jambes allongées et réunies, mains sur les cuisses ou sur le sol de chaque côté des hanches, les yeux fermés.

LES 5 PRÉPARATIONS



PRISE DE LA POSTURE



1. **Expirer** prendre le *jâlandhara-bandha*, fléchir un genou pour placer la jambe contre la cuisse, le pieds pointé vers l'arrière.

2. **Inspirer** redresser le dos

3. **Expirer** fléchir l'autre genou pour placer la jambe en demi lotus

4. **Inspirer** redresser le dos

5. **Expirer** Tourner le tronc et les épaules du côté de la jambe en demi-lotus, la main derrière le dos prend le coup de pieds de cette jambe en demi-lotus. Engager la main de l'épaule devant, sous la cuisse en demi-lotus, paume vers l'extérieur, la tête reste de face.

Rester six respirations

Revenir dans l'ordre inverse

Recommencer de l'autre côté.

■ ADAPTATIONS ET VARIANTES

La principale adaptation consiste à ne pas placer une jambe en demi-lotus mais à la placer sous la cheville de l'autre jambe. Dans ce cas, la cheville dessus, pointe du pied dirigé vers l'arrière se place dans la voûte plantaire de l'autre pied dont la pointe est dirigée vers le côté. La main du bras vers l'arrière accroche le coude de l'autre bras.

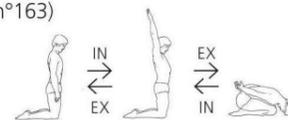
Certaines écoles nomment cette adaptation *Bhâradvâja 1* et la posture principale présentée ici *Bhâradvâja 2*.

■ 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 la flexion et la rotation externe des hanches, les genoux, le dos et les épaules, les contre-postures sont principalement les suivantes :

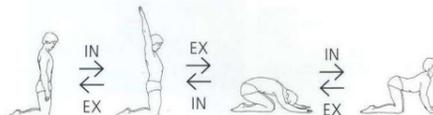
- *vajrâsana* avec flexion antérieure dynamique (JdY n°163)



- *apânâsana* (JdY n°162) enchaîné avec *ûrdhva prasrita pâdâsana* dynamique (JdY n°176)



- *vajrâsana* avec flexion antérieure dynamique (JdY n°163) enchaîné avec *cakravâkâsana* dynamique sans lever la jambe (JdY n°170)



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 expérimenté.

www.agamat.fr — www.viniyoga-fondation.fr