

VÎRÂSANA

Posture du héros

PAR BERNARD BOUANCHAUD

Vîra: héros, guerrier, champion;

âsana: posture

■ SYMBOLIQUE

Le poème épique Mahâ-Bhârata cite de nombreux héros et guerriers dont l'un des plus prestigieux *Bhîshma* est l'instructeur des Kaurava et des Pândava. *Bhîshma* a conduit son armée avec beaucoup d'habileté et d'héroïsme. L'armée des Pândava ne pouvait pas égaler sa stratégie et son courage. Ceux-ci, désespérés ont envoyé leur chef *Yudhishtira* à la rencontre de *Bhîshma*. Il lui demande: « Oh, vénérable *guru*, aide-nous, notre cause est juste! » Le sachant, *Bhîshma* leur dit: « Si vous voulez gagner la bataille, vous devez d'abord me tuer, il n'y a qu'une manière de faire cela. Sachant que je ne me bats jamais contre une femme, envoyez une femme contre moi ».

Le lendemain, les Pândava envoient une guerrière nommée *Shikhandî* contre *Bhîshma*. *Arjuna* la suivait dans son char; *Bhîshma* refuse de lutter contre une femme et aussitôt *Arjuna* saisit cette opportunité et tire de nombreuses flèches vers *Bhîshma*. Le valeureux guerrier tombe alors. Cette posture symbolise, le courage, la vaillance et l'héroïsme.

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

■ POINT DE CONCENTRATION (*drishti*):

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

■ EFFET

- rectifie et fortifie la colonne vertébrale, surtout dorsale
- agit principalement du triangle inférieur de l'abdomen (*trika*) vers le thorax (*uras*)
- améliore la concentration en apaisant les vagues du mental
- rééquilibre l'effet de rotation externe de hanche sur le genou; de nombreux Occidentaux veulent très tôt s'asseoir en tailleur, voire en lotus alors qu'ils ne sont pas habitués comme les Indiens à s'asseoir en tailleur sur le sol. Cette tendance entraîne de fréquentes douleurs au niveau du ménisque interne dans sa loge par un excès de compression dû à un manque de rotation externe de la hanche.

Virâsana entraîne à l'inverse une rotation interne du fémur. Pratiquée régulièrement, cette posture maintient l'équilibre de la hanche.

En flexion avant:

- réduit l'hypertension artérielle nerveuse
- stimule le drainage lymphatique

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

- agit principalement de *trika* vers *uras*
- augmente *kapha*
- empêche la dispersion de *vâyû*

■ PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

Cette posture est difficile pour la majorité des pratiquants. Il est souhaitable d'être à l'aise en *vajrâsana* avant d'aborder *virâsana*.



■ CONTRE-INDICATIONS

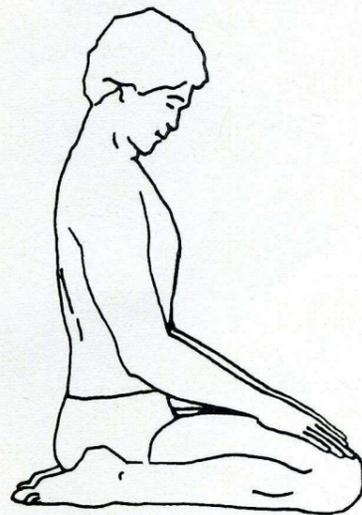
- varices proéminentes
- flexion des genoux réduite et douloureuse
- les douleurs de hanche aggravées par la rotation interne du fémur
- posture formellement déconseillée lorsqu'il y a une prothèse de hanche
- durant la grossesse dès le 4^e mois

■ LA POSTURE CLASSIQUE

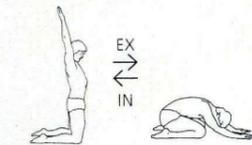
- posture à genoux, les genoux joints, assis entre les talons
- chevilles en extension, pieds pointés vers l'arrière
- tronc redressé et vertical, menton rentré, nuque étirée (*jâlandhara bandha*)
- paumes des mains sur le bas des cuisses
- yeux fermés comme pour toute posture assise

■ PRÉPARATION

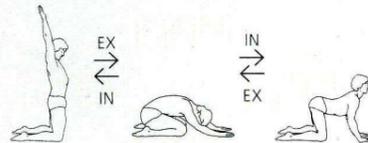
La pratique « dynamique » en partant de la position dressé sur les genoux écartés et jambes parallèles pour aboutir assis entre les talons, front au sol. Autre préparation, en partant de la position à quatre pattes *cakravâkâsana*, variante deux genoux au sol, genoux et pieds suffisamment écartés afin de pouvoir poser le bassin au sol



Une bonne préparation consiste à enchaîner les postures ci-dessous un certain nombre de fois en dynamique en cherchant à descendre le bassin de plus en plus bas vers le sol entre les talons.



Ces trois postures peuvent être enchaînées.



■ PRISE DE POSTURE

Posture statique assise

A genoux, genoux réunis et fléchis, pieds écartés pour laisser la place au bassin, plante des pied dans le prolongement des jambes, s'asseoir entre les talons, menton rentré, nuque étirée (*jâlandhara bandha*), paumes des mains sur le bas de cuisses, yeux fermés.

Variante en dynamique

Identique à la préparation ci-dessus Dressé sur les genoux joints, les pieds écartés, do droit, bras le long du corps

1. **Inspirer** lever les bras par l'avant à la verticale
2. **Expirer** fléchir genoux et hanches, s'asseoir entre les talons, placer les mains loin devant, écartées de la largeur des épaules
3. **Inspirer** revenir à la position précédente
4. **Expirer** redescendre les bras.

■ LA RESPIRATION

Virâsana est l'une des postures assises utilisé

possible d'y pratiquer tous les rythmes respiratoires.

Dans la variante dynamique en flexion avant, allonger l'expiration favorisera l'assouplissement et l'élimination. Les mouvements de bras augmenteront la ventilation.

■ ADAPTATIONS ET VARIANTES

Posture classique statique

Cale ou brique (rigide)

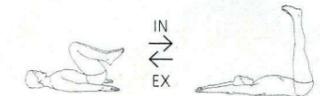
- sous les deux ischions pour soulager la circulation de retour, dans le creux poplité des genoux
- s'asseoir sur un banc en gardant les jambes et les genoux écartés et parallèles Si les deux ischions ne sont pas au même niveau, il peut y avoir un risque pour
- les genoux,
- les hanches
- l'articulation lombo-sacrée.



■ COMPENSATION PRATIKRYĀ

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

- *shavâsana* pour détendre les membres inférieurs, avec si besoin les genoux fléchis, pieds au sol légèrement rapprochés du bassin ou bien mouvements de bras et des membres inférieurs vers le haut (voir dessins).



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