

SAMASAMSTHĀNAM

Posture de l'aisance totale

PAR BERNARD BOUANCHAUD

sama: harmonie; **samsthānam**: le fait de se tenir bien placé, stable

■ SYMBOLIQUE

L'harmonie globale est un objectif pour tout être humain. Elle s'applique à tous les niveaux d'incarnation: spirituel, psychique, physiologique et physique. Elle implique paix, confiance, équilibre, stabilité, présence et concentration sans faille. Chaque partie de l'être est aussi consciente que pacifiée, aussi vigilante que détendue. La moindre tension ou excès de relâchement, toute pensée périphérique entraînent le déséquilibre. La pratique régulière de cette posture développe une perception globale et unitive sur tous les plans.

Certaines lignées nomment cette posture *anantāsana*, la posture infinie. Le terme *ananta* est l'un des noms désignant *Vishnou* lorsqu'il repose dans cette position de méditation (sans lever la jambe). Il est allongé sur les anneaux enroulés du serpent *ananta* assurant la transition entre deux manifestations.

Samasamsthānam facilite l'expérimentation de la définition de la posture selon Patañjali Yoga-sūtra II. 46: *sthira sukham āsanam*, un état qui transcende la paire d'opposés – fermeté (mentale) *sthira* – aisance (physique) *sukham*.

■ **GROUPE**: Posture couchée asymétrique.

■ **POINT DE CONCENTRATION** (*drishti*):

Le gros orteil de la jambe levée *pādāyagrahī* ou bien le centre des sourcils *bhrūmadhya*

■ EFFET

• corrige la colonne vertébrale • favorise le rééquilibrage de la région lombaire • « renforce » le nerf sciatique • active la circulation de retour et réduit les varices • améliore la digestion et le transit intestinal • réduit l'aérophagie • stimule la fonction hépatique • décongestionne le bas-ventre • améliore les fonctions rénales • favorise l'élimination des calculs rénaux et biliaires • rééquilibre la fonction ovarienne

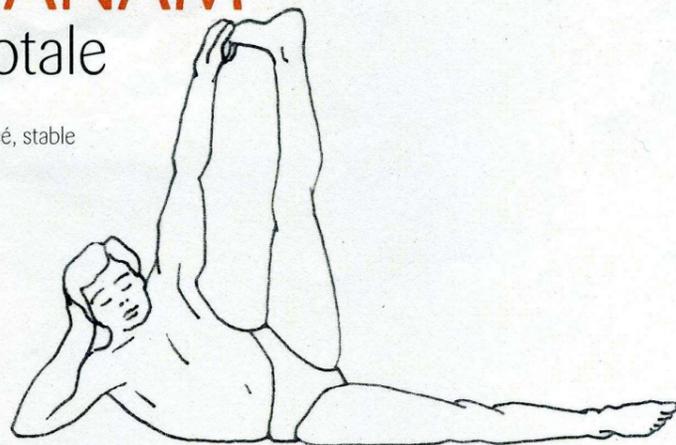
Selon l'Ayurveda

(Informations destinées aux praticiens de l'Ayurveda)

• agit principalement de *trika* vers *uras* • active *sādhaka pitta* et *udāna vāyu* • agit sur *apāna-vāyu* aidant l'élimination de *mala*, de *purīsha* et de *mūtra* • active la formation de *rasa* par *samāna vāyu* • permet d'éliminer le *pitta* en excès • rééquilibre l'excès de *rajāka pitta* dans *rakta* • rééquilibre *vyāna-vāyu* • favorise la concentration à long terme.

■ CONTRE-INDICATIONS

• sciatalgie
• hypertension artérielle
• hernie hiatale avec aigreur d'estomac.



■ PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

Il est préférable d'améliorer la flexion des hanches avec des postures du groupe debout car elles permettent plus d'adaptations, par exemple *parshva uttānāsana* (JdY n° 172) *utthita trikonāsana* latéral (JdY n° 166) et *supta eka pādāngushthāsana* (JdY n° 191).

■ LA POSTURE

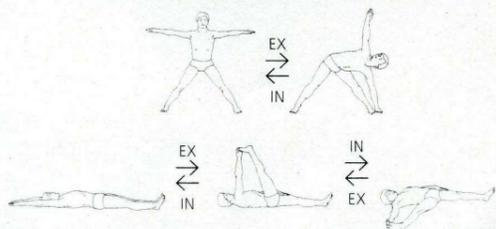
- posture couchée sur le côté, le tronc en flexion latérale
- en appui sur un coude fléchi, le flanc du corps et la face externe d'une jambe allongée
- l'autre jambe levée à la verticale et tendue
- un bras levé verticalement, le pouce et l'index tenant le gros orteil sur le pied levé
- la hanche, côté jambe levée en abduction maximum • les deux genoux tendus • les yeux fermés (comme dans toutes les postures couchées).

■ RESPIRATION

Elle est équilibrée: durée de l'inspiration égale à celle de l'expiration.
Un rythme 2.1.2.1 (inspir. 2, pause 1, expir. 2, pause 1) est idéal comme toutes les postures d'équilibre.

■ PRÉPARATION

La pratique « dynamique » de *utthita trikonāsana* latéral est l'une des meilleures préparations debout. La pratique « dynamique » de la variante à une jambe (*eka-pāda*) de *ūrdhva prasrita pādāsana* avec mouvement des bras est une bonne préparation. La pratique « statique » de *supta pārshva pādāngushthāsana* est une préparation idéale pour l'abduction de hanche.



■ PRISE DE LA POSTURE

Prise de posture classique

Posture de départ, *ūrdhva mukha samasthiti*, allongée sur le dos à plat sur le sol, hanches en extension et genoux droits, bras tendus sur le sol le long du tronc, paumes des mains face au sol, menton rentré, nuque étirée (*jālandhara bandha*), les yeux fermés.



1. **Inspirer** lever les bras vers le sol en arrière de la tête
 2. **Expirer** fléchir la hanche gauche pour lever la jambe genou tendu jusqu'à la verticale tout en ramenant les bras, la main gauche prenant le gros orteil gauche avec le pouce et l'index
 3. **Inspirer** immobile
 4. **Expirer** rouler sur le côté droit, fléchir le coude droit et placer l'oreille droite dans la paume de la main droite
- Bien aligner tout le côté droit et le coude, zone d'appui sur le sol
Afin de ne pas forcer la flexion latérale de la colonne cervicale, le creux de l'aisselle ne doit pas toucher le sol.

Rester 6 respirations minimum en statique
Revenir dans l'ordre inverse à *ūrdhva mukha samasthiti*. Répéter sur l'autre côté

Prise de posture avec adaptation

Posture de départ, *ūrdhva mukha samasthiti*, allongée sur le dos à plat sur le sol, hanches en extension et genoux droits, bras tendus sur le sol le long du tronc, paumes des mains face au sol, menton rentré, nuque étirée (*jālandhara bandha*), les yeux fermés.

1. **Inspirer** lever le bras droit vers le sol en arrière de la tête
 2. **Expirer** rouler sur le côté droit
 3. **Inspirer** immobile
 4. **Expirer** fléchir le coude droit et placer l'oreille droite dans la paume de la main droite
- Bien aligner tout le côté droit et le coude, zone

d'appui sur le sol

5. **Inspirer** immobile

6. **Expirer** lever la jambe gauche en abduction, genou tendu, jusqu'à la verticale tout en levant le bras gauche, la main gauche prenant le gros orteil gauche avec le pouce et l'index.

■ ADAPTATIONS ET VARIANTES

Cette posture présente plusieurs variantes ou adaptations.

Exemples:

- garder les deux jambes l'une sur l'autre avec le bras le long de la cuisse



- fléchir la jambe du dessus en posant le pied sur la face interne du genou et placer la main sur le genou fléchi ou bien garder le genou de la jambe levée plus ou moins fléchi.



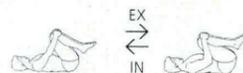
■ COMPENSATION PRATIKRYĀ

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.

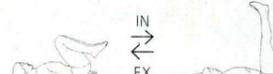
– *shavāsana* pour reposer l'ensemble du corps, avec si besoin les genoux fléchis, pieds au sol légèrement rapprochés du bassin (voir dessins)



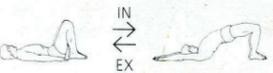
– *apānāsana* pour détendre les hanches, les genoux et l'ensemble des membres inférieurs



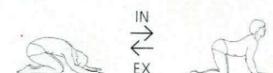
– *apānāsana* en dynamique avec *ūrdhva prasrita pādāsana* pour détendre les hanches, les genoux et l'ensemble des membres inférieurs



– *dvipāda-pītham* avec mouvement des bras pour rouvrir le haut du thorax et les hanches.



– *cakravācāsana* en dynamique pour réaligner les colonnes thoraciques et cervicales.



La posture du mois (*āsana*) 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