

Posture des deux gros orteils réunis UBHAYA-PÂDÂNGUSHTHÂSANA

ubhaya : les deux ensemble, réunis ; *pâdângushtha* : gros orteils ; *âsana* : posture.

PAR BERNARD BOUANCHAUD

■ SYMBOLIQUE

Ubhaya signifie les deux ensemble, les deux réunis. Cette posture symbolise ainsi, en premier lieu, le parfait équilibre entre des paires d'opposés qui sont réunies pour une action commune : la concentration sans crispation, le relâchement mais avec une juste tonicité, l'équilibre entre le risque d'un basculement vers l'avant et vers l'arrière, la confiance en soi mais avec modestie. Les chaînes musculaires postérieures dites paravertébrales doivent être à la fois détendues pour permettre une flexion de hanche maximale, mais contractées pour le maintien du tronc à la verticale et aussi des bras tendus vers le haut. L'équilibre sera d'autant plus aisé que le pratiquant pourra "soulever", "tirer" les deux pieds vers le ciel tout en restant relaxé. C'est le symbole même de la posture "*âsana*" définie par Patañjali dans le Yoga-sûtra II. 46 : "*sthira sukham âsanam*" la posture est ferme et aisée. C'est aussi l'un des symboles de Patañjali. Il est à la fois dressé stable et tonique pour porter notre univers sur son capuchon, et simultanément relâché afin de servir de couche au dieu *Vishnou* qui, allongé sur ses anneaux enroulés, maintient l'existence de l'univers grâce à son état de méditation. Certaines lignées nomment cette posture *ûrdhva paschimâtânâsana*. Dans ce cas, le symbole se rattache à celui de *paschimâtânâsana* (JdY n° 195) en y ajoutant le symbole commun à toutes les postures d'équilibre et de mouvement d'énergie "tirée" vers le haut contre la pesanteur.

■ GROUPE

Posture inversée

■ POINT DE CONCENTRATION (*drishti*) :

Le contact des gros orteils *pâdayoragrai* en priorité.

■ EFFETS

- entretient et améliore la souplesse des hanches en flexion antérieure
- maintient et renforce la tonicité des muscles paravertébraux, surtout dans leur partie supérieure
- tonifie les muscles abdominaux
- tonifie également les organes abdominaux
- prévient les hernies abdominales
- l'une des meilleures postures pour augmenter l'élimination
- favorise la digestion, l'assimilation et l'élimination
- améliore la circulation sanguine et lymphatique principalement dans les membres inférieurs, lutte contre les varices
- réduit les troubles ovariens, les fibromes, en rééquilibrant leurs fonctions
- réduit les troubles de la prostate en rééquilibrant sa fonction
- rééquilibre les fonctions endocrines dont la thyroïde
- équilibre l'ensemble du système nerveux
- calme le mental, antidépresseur
- interiorise
- améliore la mémoire, la concentration
- renforce la confiance en soi, l'équilibre.

Selon l'Âyurveda (informations destinées

aux praticiens de l'Âyurveda)

- agit principalement de *trika* vers *uras* par le *sthiti* et le *jâlandhara-bandha*
- agit sur *apâna-vâyû*, en améliorant l'élimination, favorise *samâna-vâyû* l'assimilation
- favorise la formation du premier *dhâtû*, *rasa* et donc des suivants
- rééquilibre *vâta* et *apâna-vâyû*
- purifie les *kapha* en éliminant les excès
- améliore l'attention et la concentration par *aloca-kapita* et *tarpaka kapha*
- rééquilibre progressivement *avalambhaka kapha*.

■ PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

Pour prendre cette posture, il faut avoir acquis :

- une bonne souplesse en flexion antérieure des hanches, améliorée par *uttânâsana* (JdY n° 160) et par *paschimâtânâsana* (JdY n° 195)
- une souplesse et une tonicité du dos renforcées par *virâbhadrâsana* (JdY n° 161) et *bhujangâsana* (JdY n° 165)
- à la fois une bonne souplesse et une bonne tonicité du dos, de la nuque et des épaules, améliorées par *adho mukha shvânâsana* (JdY n° 187) et par *ûrdhva mukha shvânâsana* (JdY n° 188).

■ CONTRE-INDICATIONS

- arthrose cervicale et tout problème cervical
- lombalgies, sciatiques
- périarthrite d'épaule
- hypertension oculaire et/ou générale
- fragilité des yeux et notamment rétinienne
- asthme
- insuffisance cardiaque
- sifflements d'oreilles, acouphènes
- durant les règles
- grossesse.

■ LA POSTURE

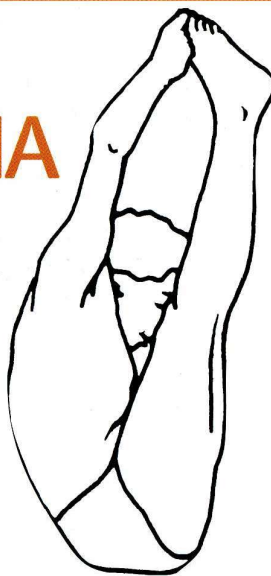
- menton rentré (*jâlandhara bandha*)
- posture assise en équilibre sur le bassin
- hanches en flexion maximum
- membres inférieurs allongés, réunis, tendus le plus verticalement possible
- orteils réunis
- tronc redressé si possible vertical et contre les cuisses
- pouces et index tenant les gros orteils
- coudes légèrement fléchis en arrière des oreilles si possible
- les yeux fermés.

■ LA RESPIRATION

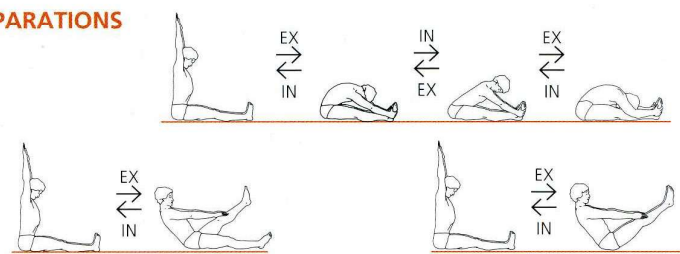
L'égalité des phases respiratoires d'inspiration et d'expiration favorise un effet équilibré. Le rythme classique est : inspir. 2, pause 1, expir. 2, pause 1, soit le rythme 2.1.2.1. Allonger la durée de l'expiration jusqu'au double augmente l'assouplissement des hanches, la détente et la paix mentale 1.0.2.0. Une apnée en fin d'expiration intensifie l'effet sur la digestion 1.0.1.1.

■ PRÉPARATION

La pratique de *paschimâtânâsana* (JdY n° 195) prépare la flexion antérieure des hanches. Pour renforcer progressivement la musculature abdominale, l'une des possibilités est *navâsana* (JdY n° 211) à



PRÉPARATIONS



PRISE DE LA POSTURE



partir de *dandâsana* (JdY n° 192) en dynamique, en levant alternativement une jambe de plus en plus haut.

■ PRISE DE POSTURE

Posture de départ, *dandâsana*, assis, jambes réunies, mains sur le sol de chaque côté des hanches ou sur les cuisses, les yeux fermés

1. Expirer prendre *jâlandhara bandha*

2. Inspirer lever les bras par l'avant jusqu'à la verticale, le dos bien droit (idéalement les bras en arrière des oreilles)

3. Expirer Lever les jambes à la verticale en fléchissant plus ou moins les genoux, prendre les gros orteils avec les pouces et les index, et placer le visage contre les jambes tendues. Rester dans la posture 6 respirations. Revenir dans l'ordre inverse.

■ ADAPTATIONS ET VARIANTES

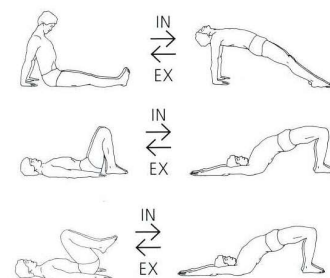
La principale adaptation consiste à garder les deux genoux plus ou moins fléchis en cas de raideur des ischio-jambiers ou d'écarter plus ou moins les jambes latéralement. Ne pas placer le visage contre les jambes, mais garder le dos à la verticale. Maintenir le corps en arrière comme dans le *sthiti* de *paschimâtânâsana* mais en équilibre sur le bassin est une autre posture nommée *ûrdvamukha-paschimâtânâsana*.



■ COMPENSATION (PRATIKRYÂ)

L'intensité de la posture demande un repos pour l'apaisement de la fréquence cardiaque, la posture du cadavre *shavâsana* est donc une bonne compensation pour certains pratiquants. Lorsque le dos est rond dans la posture, du fait d'un manque de flexion antérieure des hanches ou de volume important de l'abdomen, la pratique dynamique de *pûrvatânâsana* par exemple peut aider.

Si la posture a engendré des tensions ou un "tassement" de la nuque, du haut du dos et des épaules, pour soulager, une pratique dynamique de *dvipâda pîtham* avec mouvement des bras et éventuellement à partir de *apânâsana* soulagera.



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