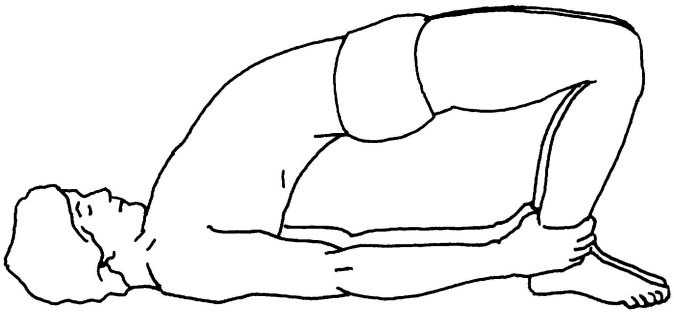
dvipāda pīṭham

Posture de la table à deux pieds

dvipāda : deux pieds
pīṭham : bureau, siège, socle, banc
On l'appelle aussi : ardha setu bandhāsana,
la posture du demi-pont.



Symbolique:

Le terme pīṭham est utilisé dans la désignation de différents temples érigés sur les 51 lieux où reposent en paix les membres de Pārvati qui sont tombés après qu'elle eut été coupée en pièces par le disque de Vishnu.
Parmi les nombreux sens du mot pīṭham, on trouve le "siège d'un étudiant en religion". Ce terme désigne aussi le socle ou le piédestal pour une divinité; également le trône d'un roi.
Dans cette posture, le corps ressemble à un socle, un bureau ou un pupitre d'écolier : il y a donc une grande stabilité.
Appartenant au groupe des postures sur le dos, cette position avec le menton rentré en jālandhara bandha, donne une dimension de repos, d'humilité, de lâcher-prise. Mais pour être prise correctement, elle exige de bien relever le haut du thorax en direction du menton rentré, sans trop lever le bassin, ce qui donne une grande ouverture de la zone du cœur.
Cette posture représente donc l'ouverture et la stabilité de la zone du cœur (c'est-à-dire de la zone affective), la confiance.

Groupe: Postures couchées symétriques

La posture: classique

- posture sur le dos
- arrière de la tête, nuque et épaule sur le sol
- menton rentré, nuque étirée (jālandhara bandha)
- pieds parallèles, jambes et cuisses réunis, genoux en demi-flexion
- yeux fermés comme pour toute posture sur le dos
- *regard intérieur (drishti) bhrūmadhya (en arrière du centre des sourcils)*

Respiration:

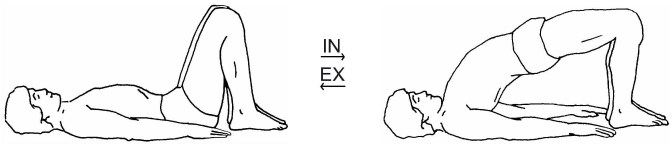
dvipāda pīṭham favorise grandement l'ouverture de la cage thoracique. Elle facilite la respiration et tous les rythmes sont possibles. Classiquement, les phases respiratoires inspiration et expiration restent égales. La montée du bassin et l'ouverture du thorax se fait naturellement sur l'inspiration et le retour sur l'expiration.

Pré-Requis: Niveau de pratique

Cette posture est accessible pour la majorité des pratiquants sauf si les bras sont courts, rendant difficile la saisie des chevilles.

Préparation:

La pratique « dynamique » favorise la flexion de la colonne cervicale et le redressement de la colonne dorsale, donc le rapprochement du haut du sternum avec le menton. Pour cela, il est important de monter avec une poussée verticale des pieds dans le sol.



Prise de Posture:

Départ Posture de départ ūrdhva mukha samasthiti, allongé à plat dos, menton rentré (jālandhara bandha), bras le long du corps, paumes sur le sol, jambes allongées et réunies, les yeux fermés.

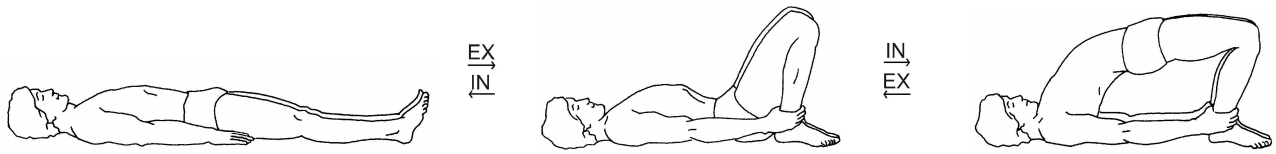
1 Expirer Expirer placer les pieds à plat réunis près des fesses, saisir les chevilles

2 Inspirer Inspirer monter le haut du sternum et de la cage thoracique en direction du menton et lever le bassin avec un poussée verticale des pieds dans le sol

3 Rester plusieurs respirations dans la posture

4 Expirer redescendre le bassin sur le sol

5 Inspirer déplier les jambes au sol



Adaptation et Variantes :

Posture classique statique

- limiter la montée du bassin à quelques centimètres du sol
- paumes de main à plat au sol, doigts en direction des pieds
- doigts croisés sous le bassin, coudes tendus, paumes dirigées vers la nuque
- bras tendus sur le sol en arrière de la tête
- bras tendus sur les côtés, à hauteur des épaules, paumes sur le sol
- pieds, jambes et genoux plus ou moins écartés (mais en respectant un même écart entre pieds et genoux)
- positions de pied ou de bras asymétriques utilisées en yoga thérapie
- monter sur l'expiration, inspirer sans bouger et descendre sur l'expiration (important en cas d'asthme, tension artérielle, hernie hiatale par exemple)

Effets:

- réduit les raideurs dorsales
- fortifie les genoux
- corrige la colonne cervicale
- fortifie la région lombaire
- ouvre l'articulation de la hanche
- améliore la respiration et l'ouverture thoracique
- favorise l'assimilation digestive et l'élimination
- active légèrement la thyroïde
- masse la zone foie et vésicule biliaire (peut favoriser l'élimination du "sable" dans la vésicule)
- réduit les douleurs d'estomac et l'aérophagie
- soulage l'hernie hiatale (prendre la posture sur l'expir)
- masse la région cardiaque et la région rénale
- ouvre la région pelvienne, réduit les contractions des régions intestinale, génitale et urinaire. Donc bénéfique avant les règles.

ayur-veda:

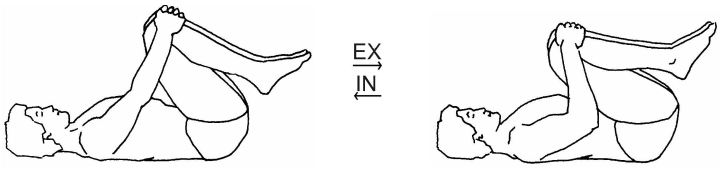
Agit principalement sur la zone de uras, le thorax.
Elimine Kapha en excès dans la zone de sādhaka pitta
Agit sur rañjaka pitta : le foie reçoit le poids de la masse viscérale => forte stimulation hépatique
Rééquilibre apāna vāyu
Active kledaka kapha et corrige la lenteur de la digestion
Favorise la digestion au niveau de l'estomac, supprime l'aérophagie
Avec les bras en arrière, moins efficace sur la zone de pācaka pitta
Permet de supprimer les excès d'impuretés dans le haut du système.

Contre-Indications:

- inversion de courbure de la colonne cervicale
- cervicalgies
- lombalgies et sciatiques aggravées par la flexion arrière
- insuffisance cardiaque, hypertension artérielle
- Asthme, Hyper tension artérielle (monter sur l'expire)

Compensation :

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. Mais classiquement, on la compense avec apānāsana avec mouvement de hanches sans action des bras



Fiche Posture établie par Bernard Bouanchaud, d'après l'enseignement de Tkv Desicachar.

Viniyoga Fondation FRANCE www.viniyoga-fondation.fr

Posture parue dans le journal du yoga
www.lejournalduyoga.com

« 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. Les caractéristiques et les effets présentés ici ne sont pas exhaustifs car chaque posture est vécue différemment selon sa place dans une série, sa pratique dynamique ou statique, l'utilisation du souffle et selon l'individu, son terrain, son expérience. Les utilisateurs de cette fiche pratiquent sous leur propre responsabilité. L'auteur décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommages liés à l'utilisation inadaptée des informations données ici. »