

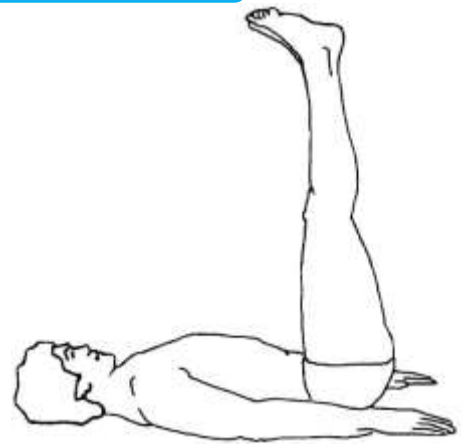
ŪRDHVA PRASŪRITA PĀDĀSANA

ŪRDHVA PRASŪRITA PĀDĀSANA

Posture des jambes étendues vers le haut

Ūrdhva : vers le haut ; *prasŪrita* : étirées, étendues ;

pāda : jambes, pieds ; *āsana* : posture



Symbolique :

Les postures de yoga peuvent être regroupées en fonction de la position du corps dans l'espace. Cette posture appartient au groupe *supta* couché à plat dos. C'est la position d'un animal lorsqu'il se soumet, qu'il lâche prise. Le fait de placer le tronc et la tête à plat dos à l'horizontale et les membres inférieurs à la verticale crée un angle droit. Toutes les postures dans lesquelles le corps s'inscrit sur des lignes horizontales et verticales exclusivement sont dites postures de restructuration. Bien que celle-ci soit reposante, l'angle droit "structure" le corps et le mental.

Groupe :

Posture « couchée sur le dos » symétrique, vers l'avant (*paścima*)

Dr̥ṣṭi : Point de concentration

Pādayoragrai (jonction des deux pieds)

La posture :

- posture allongée sur le dos, symétrique
- ensemble du dos et arrière de la tête bien à plat
- menton rentré, nuque étirée (*jālandhara bandha*)
- bras le long du tronc, paumes sur le sol
- hanches fléchies à angle droit
- jambes verticales et réunies
- genoux tendus
- pieds en position naturelle
- yeux fermés.

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) convient bien.

Il est possible, par exemple, d'intensifier l'effet d'élimination en allongeant la durée de l'expiration avec le rythme 1.0.2.0. ou bien d'agir plus spécifiquement sur la digestion avec le rythme 1.0.1.1/2.

Pré-Requis :

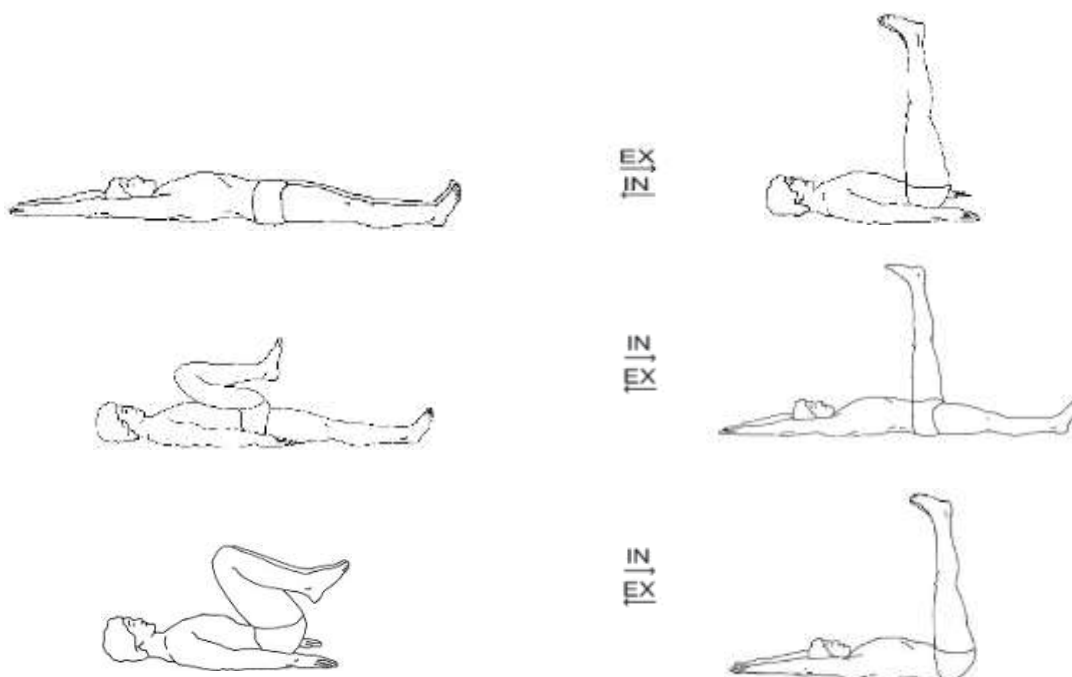
Cette posture est facile pour la majorité des pratiquants. Elle nécessite seulement la possibilité de s'allonger sur le dos et de se relever. En yoga thérapie il peut être indispensable d'utiliser un support surélevé, sorte de large banc pour s'allonger sur le dos et se relever sans risque.

Préparation :

La pratique « dynamique » de la variante à une jambe (*eka-pāda*) avec mouvement des bras dans une position de départ pieds sur le sol, genoux fléchis constitue une bonne préparation.

Enchaîner *apānāsana* avec *ūrdhva prasrita pādāsana*

Attention, dans le premier cas, les jambes rejoignent la verticale sur l'expiration, dans l'autre, sur l'inspiration ce qui modifie les effets.



Prise de Posture :

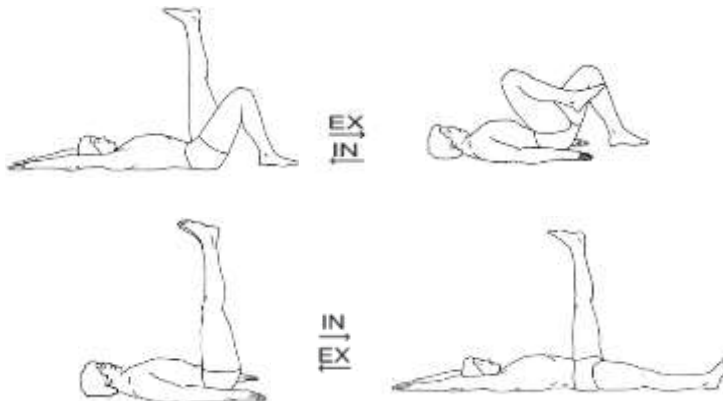
Départ : Allongé, ensemble du dos à plat sur le sol, hanches en extension et genoux droits, bras tendus sur le sol le long du tronc, paumes des mains face au sol, menton rentré, nuque étirée (*jālandhara bandha*), yeux fermés.

1. Expirer, flexion des hanches pour lever les jambes jointes à la verticale
 2. Inspirer, descendre les jambes au sol
 3. Répéter 6 fois si pratique dynamique
- Si statique rester 3 à 6 respirations jambes verticales.



Adaptation:

- garder les genoux légèrement fléchis si raideur en flexion de la hanche
- garder un léger écart de jambes (durant la grossesse ou en cas de surcharge pondérale)
- placer un support sous la nuque et la tête afin d'éviter que la tête ne parte vers l'arrière (si cyphose dorsale) pour la variante à une jambe, au lieu de garder la jambe au sol tendu, fléchir le genou légèrement
- variante pour renforcer la sangle abdominale



Effets :

- Renforce et corrige la colonne vertébrale
- améliore la circulation veineuse dans les membres inférieurs
- favorise l'élimination (intestinale)
- réduit la constipation chronique
- améliore l'assimilation
- réduit ou supprime l'aérophagie
- favorise l'élimination des calculs rénaux de faible dimension
- rééquilibre la sécrétion biliaire
- rééquilibre la fonction ovarienne

Selon l'āyurveda, aide à la formation des "impuretés" *mala* et stimule leur élimination, active *kapha* et diminue *pitta*

- agit principalement sur *trika* triangle du bas de l'abdomen
- renforce *apāna vāyu*
- favorise l'élimination de *pitta* si excès de feu
- avec appui des jambes contre un mur peut remplacer *viparīta-kāranī* pour calmer *apāna-vāyu*.

Variante à une jambe (*eka-pāda*) :

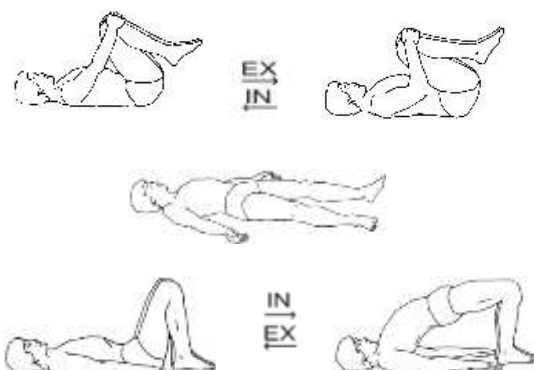
- à gauche agit plus sur l'assimilation
- à droite agit plus sur la digestion

De ce fait, commencer à gauche

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. La posture classique étant très simple et accessible à presque tous les pratiquants, on aura essentiellement :

- *śavāsana* pour détendre l'abdomen et reposer l'ensemble du corps, avec si besoin les genoux fléchis, pieds au sol légèrement rapprochés du bassin (voir dessins)
- *dvipāda-pīṭham* pour réouvrir les hanches



Contre-indications:

- sciatalgie
- hypertension artérielle
- insuffisance cardiaque
- hernie hiatale, ombilicale et inguinale avec aigreur d'estomac

Fiche Posture établie par Bernard Bouanchaud, d'après l'enseignement de TKV Desikachar.



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.