

## VASISTHASANA : La posture du Sage Vasistha

Béatrice Kilchenmann

*Sanskrit : VASISTHA = le nom d'un sage. ASANA = posture*



### Description :

Posture en équilibre sur une main et le bord externe du pied correspondant. Les deux jambes, sont tendues l'une sur l'autre, et les deux pieds sont joints, les deux bras sont dans le prolongement l'un de l'autre, perpendiculaires au sol ; le corps est aligné depuis les pieds jusqu'à la tête ; la tête est tournée vers le haut, le regard en direction du pouce de la main supérieure.

### Effets du point de vue physique :

Fortifie les bras, les jambes, le ventre et les fessiers. Permet d'entretenir la solidité des os (important pour les femmes ménopausées). En anglais il y a un dicton qui dit : « use it or you loose it » ! Mettre le poids du corps sur des points d'appuis inhabituels est un excellent moyen pour que les os continuent à assimiler le calcium. Posture qui s'intègre bien en fin de cours.

### Effets du point de vue psychologique et symbolique :

Cette posture de force et de concentration intense développe la maîtrise et la conscience du corps, exigeant un effort continu, sans crispations inutiles. Appelée le « guetteur » (latéral), elle implique l'idée de rester avec les sens subtils aux aguets, et de mobiliser la totalité de son attention sur l'espace intérieur. Ce travail exige une sorte de détachement par rapport à un quelconque résultat à obtenir.

**Préparation :** Echauffement des mains, poignets, bras et épaules, surtout par des postures à quatre pattes, comme MARJARASANA <sup>(1)</sup> (le chien et le chat) et ses variantes, et CATUSH PADA PITHAM <sup>(2)</sup>.

### Prise de la posture :

A partir de la position à 4 pattes, poussez les fessiers vers le haut et prenez ADHO-MUKHA-SVANASANA <sup>(3)</sup>, la posture du chien tête en bas. De là, pivotez en prenant appui sur l'une des deux mains, jambes tendues l'une contre l'autre, bien aligner tout le corps, buste ouvert, ventre et fessiers serrés, allongez l'autre bras vers le haut, dans l'axe de celui du bas ; tournez le regard vers le haut.

**Respiration :** Lente et régulière, malgré l'effort. Restez 3 respirations (10 ou 15 secondes).

**Concentration :** Sur l'équilibre, le maintien correct de la posture et l'espace intérieur.

**Contre-posture :** SHASHANKASANA <sup>(4)</sup>, épaules relâchées.

**Adaptations et variantes :** Plus facile : les deux pieds contre un mur. Ou : à partir de la position à 4 pattes, allongez une jambe sur le côté et le bras correspondant étiré parallèlement à la jambe <sup>(5)</sup>. Plus difficile :

à partir de la posture inclinée le bras levé attrape le pied du même côté, la jambe est étirée vers le haut. L'index entoure le gros orteil <sup>(6)</sup>