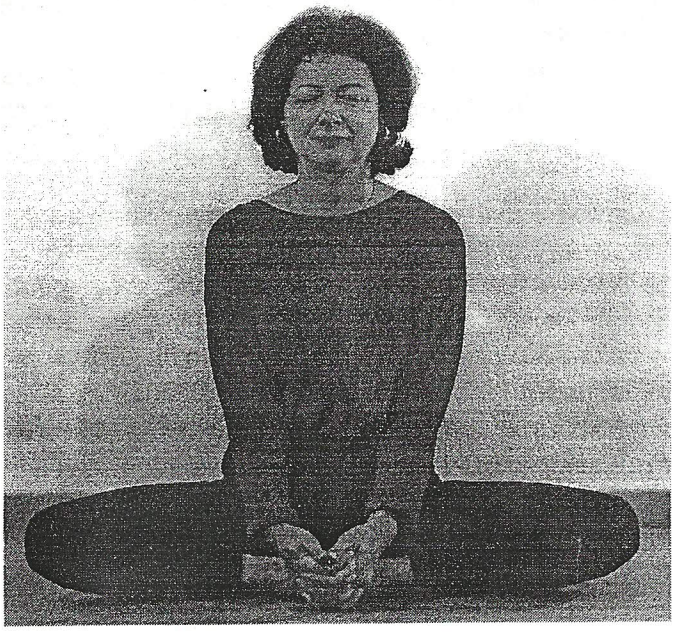
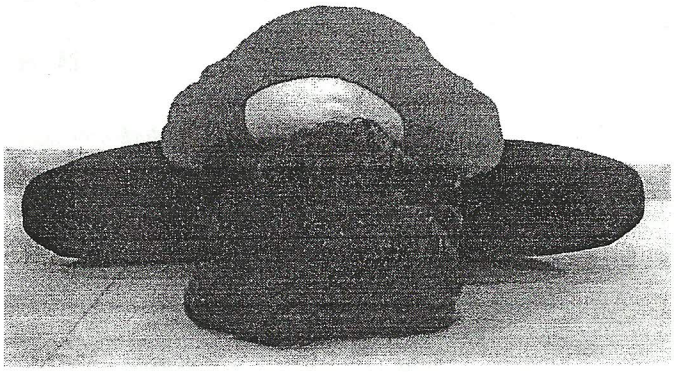
La posture qui réalise les souhaits

En sanskrit:* bhadrâsana, *posture de la «prospérité», «propice» ou «bénéfique».
Selon l'enseignement traditionnel, il s'agit d'une technique majeure d'énergie vitale, de jeunesse et de santé, chargée d'une symbolique quasi magique car si l'on en croit la rumeur elle est particulièrement efficace pour amener la réalisation de ce que l'on souhaite.





Déroulement de la posture

A) En assise au sol (avec un coussin si nécessaire pour l'entraînement), fermer les yeux, écarter les genoux, joindre les plantes de pieds et tirer les talons le plus près possible de soi (idéalement jusqu'à toucher le périnée).

- Entrecroiser les doigts et les placer autour des orteils. Les pouces se touchent et les gros orteils restent aussi fortement en contact.
- Sur une expiration, basculer le bassin vers l'avant afin de bien cambrer les reins, resserrer la racine et étirer la nuque pour mettre une contraction de la gorge permanente. Tout cela fait descendre les genoux, redresse tout l'axe et tend les bras au point que si les mains venaient à lâcher on partirait d'un coup en arrière.

Faire au moins trois respirations complètes dans cette attitude: inspiration 4 secondes, rétention à poumons pleins jusqu'à 16 secondes, expiration 8 secondes. Visualiser le trajet dans l'axe et bien faire les 3 contractions (racine/ventre/gorge) pendant les rétentions.

B) Puis en expirant, descendre en avant, dos plat, jusqu'à poser le ventre sur les pieds, le front au sol mais sans tirer avec la tête (toute la flexion vient de la charnière des hanches et d'un étirement qui part du bas du dos).

Faire au moins trois respirations dans cette attitude.

C) Remonter en inspirant et faire encore de une à trois respirations comme en A).

Défaire la posture sur une expiration et s'allonger pour observer.

Pour progresser

- En respectant les proportions (1 temps d'inspiration, 4 temps à plein, 2 temps d'expiration) allonger les souffles jusqu'à 8/32/16 secondes et prolonger la pratique jusqu'à tenir 5 minutes dans chacune des parties A et B.
- Il sera aussi intéressant de travailler avec des

rétentions à poumons vides: 4 secondes d'inspir, 8 d'expir, jusqu'à 16 à vide avec les contractions.

- On pourra également faire des petites séries de 30 secondes de *bhastrika* suivies chacune d'une rétention à poumons pleins dans les parties A et C et à poumons vides dans la partie B.

- Avec les yeux : Converger le plus haut possible en A et C, fixer le bout du nez en B. (Il est possible de faire la moitié du temps les yeux ouverts pour être sûr de la convergence.)

Bienfaits

Au plan physique, *bhadrâsana* assouplit le bassin, débloque les hanches, renforce les muscles du dos, fortifie la colonne et permet de corriger certains défauts de statique.

Cettte posture stimule la sphère abdominale et lutte contre la constipation. Elle renforce le plancher pelvien, facilite les accouchements. L'ouverture des hanches et la stimulation du bassin assurent souplesse et jeunesse au corps et font de *bhadrâsana* une pratique de longévité. Elle assure également aux hommes comme aux femmes un fonctionnement sexuel harmonieux et durable.

Cette posture peut avoir un effet bénéfique pour tout problème respiratoire. En agissant sur le pubis, elle peut en effet débloquer le souffle, car c'est le chakra d'où le souffle prend son essort, et d'autre part avec les bras tendus et serrés elle le stabilise.

Au plan énergétique, *bhadrâsana* active essentiellement les chakras de la racine et du pubis, tout en les reliant à ceux du cœur et du front. Elle immobilise les canaux de gauche et de droite et ouvre le canal du centre.

Ainsi, comme le grand angle —autre grande posture d'ouverture (voir photo ci-dessous)— elle dissout progressivement les nombreux blocages, tensions, inhibitions, qui s'accumulent dans les hanches et le bassin. Elle harmonise les deux personnalités humaines: l'animale et la psychologique, les équilibre l'une par rapport à l'autre et stabilise ainsi toutes les formes d'émotions.

Bhadrâsana permet de renverser le cours de l'énergie *apâna* qui tire vers le bas et de la rediriger vers le haut dans une poussée permanente : c'est une des grandes postures de redressement, de pure verticalité (*ûrdhva retas*). Elle développe ainsi la capacité quasi alchimique de transmuter les qualités qui asservissent l'individu ordinaire dont l'énergie est utilisée presque exclusivement au profit des lois de l'espèce et non en vue de l'élévation, de la transcendance et de la libération. La posture agit donc sur les trois noeuds énergétiques (*granthi*) qui entravent tout être humain dans son évolution spirituelle:

- Dans les chakras base/pubis, elle libére l'énergie vitale et sexuelle de ses blocages et dérivations conscients et inconscients: attachement, peur, manque...
- Elle purifier le centre d'énergie du coeur des incrustations psycho-émotionnelles égotiques et développe l'intuition, l'amour désintéressé.
- Elle libère le chakra du front du carcan de l'hyper-rationalisation et développe, éclaire la conscience.

Par son action spécifique sur les deux chakras du bas *bhadrâsana* accroit l'énergie vitale, sexuelle et créatrice, autant pour la jouissance profane que pour la connaissance intérieure. Quand l'énergie de la base ainsi que le pouvoir de réalisation du pubis sont suffisamment activés dans l'attitude B –front au sol– la tradition dit que le pratiquant obtient la capacité de réaliser ses souhaits reliés aux 3 personnalités (animale, psychologique, spirituelle). Pour cela la pratique demande donc un temps en bas pour activer le centre du pubis et accentuer les effets créateurs de la pensée.

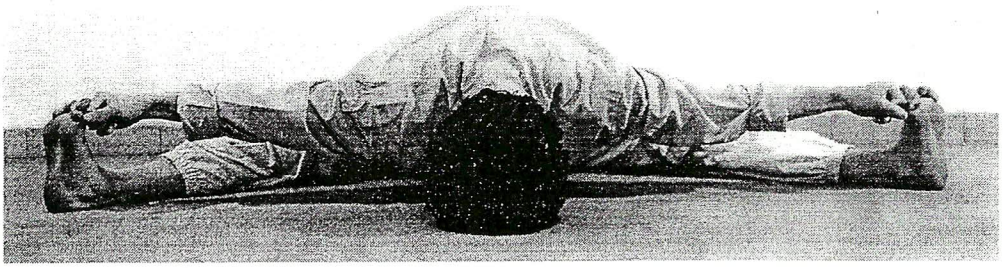
Pour conclure

Bhadrâsana (dans sa seule partie A, verticale, immobile) peut s'utiliser comme posture assise très propice pour les souffles et la concentration.

En tant que posture complète (parties A, B, C) on la placera plutôt en début de séance au moment de travailler sur les chakras de la base et du pubis.

Même si elle est un peu délicate à prendre les premiers temps, travaillée régulièrement cette technique essentielle devient vite très agréable et recherchée car elle confère un pouvoir créateur appréciable, maintient l'énergie sexuelle très active et amène une forte capacité de centrage et d'intériorisation.

M. H.



Le grand angle (mahakonâsana), autre grande posture d'ouverture, fait circuler l'énergie et défait les blocages et les tensions dans toute la zone du bassin et des hanches. Pour les femmes elle a en outre le grand avantage d'éliminer les douleurs menstruelles.