

Sarvangasana ; posture sur les épaules

Posture de base

Sarvangasana est la mère de toutes les postures selon BKS Iyengar de Poona auteur de Yoga Dipika bestseller mondial. On l'appelle également la « chandelle ».

Pour les yogis, elle tend à faire régner la joie et l'harmonie dans le corps. Elle est une panacée pour la plupart des troubles courants, nous en avons parlé et à ce titre elle apporte l'équilibre du corps, la joie de l'âme et la paix spirituelle.

Elle consiste à monter sur les épaules en alignant les jambes et le tronc. La nuque est étirée. Comme elle masse la gorge par un Jalandhara spontané, elle éveille cette zone de la faculté d'écoute et d'expression. Vishuda permet de purifier le corps et les actions. Progressivement, nous devenons purs dans ce que nous entreprenons.

Effets physiologiques

Elle permet la stimulation du parasympathique car non seulement, elle comprime les sinus carotidiens, mais elle favorise également l'expiration (par la simple pesanteur des viscères sur le diaphragme), ainsi que par un rôle direct sur la région cervicale et la région sacrée qui sont les deux régions d'où sortent les deux branches du parasympathique depuis le rachis.

Elle augmente la pression cérébrale.

Elle entraîne comme les postures inversées une inversion du gradient de perfusion dans les organes et améliore de ce fait la circulation sanguine. Elle diminue la pression artérielle après une à deux minutes de maintien et après l'avoir augmentée dans un premier temps.

Elle diminue la fréquence respiratoire et renforce la digestion de manière considérable par un effet mécanique, mais par l'effet sur le parasympathique.

Elle diminue la consommation d'énergie. Favorise le stockage du glucose.

Elle améliore le retour veineux et lymphatique.

Effets ostéoarticulaires

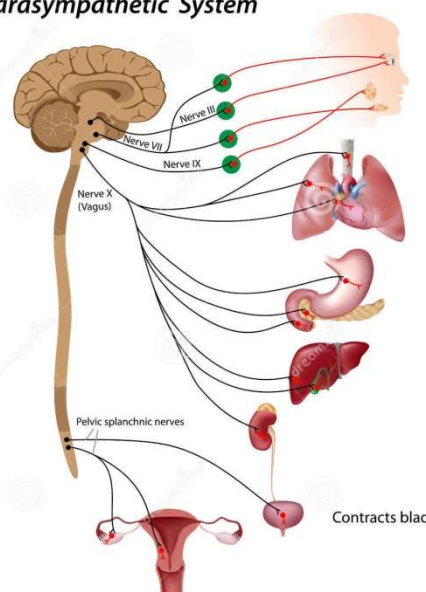
Sarvangasana a un effet directement sur l'étirement du rachis cervical qui est en flexion très intense. La flexion se produit surtout sur la charnière cervico-thoracique au niveau de C7-T1 qui est la zone la plus sensible à la flexion. Le trapèze bien sûr est étiré et permet ainsi une décontraction de cette région très sensible aux stress.

Il existe un étirement passif de cette zone. Il faut donc être très prudent.

Les articulations des membres inférieurs dans cette posture sont en décharge. Des pieds aux hanches.

Les épaules sont également mobilisées et étirées.

Parasympathetic System



Effets psychologiques

La posture entraîne une très grande relaxation de par ses effets physiologiques. Elle renforce la confiance et la capacité à prendre du recul grâce à cette position tout à fait inverse à notre position normale. Elle procure cela plus en douceur par rapport à la posture sur la tête qui est plus tonique.

Variantes

Aspect symbolique : Viparita Karani mudra

Symboliquement, Viparita Karani Mudra est la représentante de toutes les postures inversées.

Le soleil au niveau du ventre, de Manipura se trouve inversé dans sa position par rapport à la lune ou niveau du Bindhu, du front.

Du coup, les yogis disent que cette posture revitalise l'énergie en inversant les polarités électromagnétiques du corps humain et renforce ainsi la montée de l'énergie vers le crâne.

Cette posture, comme la posture sur la tête, est une posture très importante qui nous permet en définitive de voir la vie « à l'envers ». Dans cette posture, nous avons un autre point de vue qui nous permet d'autant de prendre du recul sur tous les événements de notre vie.

La chandelle

Il ne faut pas oublier non plus que cette posture est appelée chandelle en occident. Si, effectivement, elle est appelée ainsi à cause de la forme qu'elle prend, il n'en reste pas moins que cela signifie ce qui apporte la lumière. Dans cette symbolique, Sarvangasana apporte donc le recul nécessaire sur le plan émotionnel et permet une prise de conscience pour nous éclairer dans la vie. Elle nous permet d'obtenir une vision éclairée.

Contre-indications

Hypertension non maîtrisée avec congestion de la face

Glaucome

Douleur de la face et de la tête

Névralgie cervico-brachiale

Douleurs du membre supérieur

Indications

Fatigue, Epuisement, Dépression

Perte de confiance

Anxiété de performance

Anxiété générale renforcement de la confiance

Insomnie

Apnées du sommeil

Troubles cognitifs

Troubles veineux et lymphatiques

Œdème des membres inférieurs

Troubles digestifs et constipation

Hypertension artérielle

Troubles du rythme

Prévention des rides

Renforcement de la région cervicale et de la glotte : ronflement apnées du sommeil

