

## POSTURE DU CHAKRA COURONNE / TROISIÈME CŒIL

### Shirshasana | Posture du Poirier

Shirshasana est une posture très populaire et convoitée. Pour les professeurs de yoga, il est très important de savoir comment aider les élèves à entrer dans la posture en toute sécurité, comment les aider pendant qu'ils sont dans la posture et comment les aider à trouver un alignement correct, sûr et stable.

#### Problèmes courants

- Trouver la bonne fondation

L'un des points importants pour Shirshasana est la possibilité de placer une couverture sous la tête et les coudes, en particulier si l'on maintient la position sur une longue durée, pour amortir la solidité du sol.

Un autre point important pour Shirshasana est de s'assurer que la base est solide et stable, ce qui implique que les coudes doivent être à largeur d'épaules, ni plus éloignés, ni plus proches. Pour cela, demandez aux élèves de mesurer la largeur correcte en se tenant les coudes. Ensuite, ils placent les coudes sur le sol, emboîtent les doigts et les serrent en formant une coupe.

La tête devrait être placée sur le sol, pas sur les mains, alors assurez-vous de demander aux élèves de placer le haut de leur tête sur le sol et de serrer fermement l'arrière de la tête avec les mains. Leurs mains ne devraient pas être trop serrées (les paumes des mains ne se touchent pas) ou trop relâchées, mais serrées autour de l'arrière de la tête.

Une autre erreur très courante consiste à placer soit le front sur le sol, soit le sommet de la tête, ce qui n'est pas non plus un alignement correct pour cette posture. Ainsi, dès qu'un élève place sa tête sur le sol, vous devriez voir que les oreilles sont en diagonale. Parce qu'une fois qu'ils commencent à soulever et à avancer les hanches, les oreilles seront à la verticale.

- Entrer dans la posture

En tant qu'enseignant, vous devez vous mettre dans la bonne position pour les aider à entrer dans la posture. Votre rôle consiste à créer un mur pour leur sécurité et leur stabilité.

Position de l'enseignant : Debout, placez un pied derrière la tête de l'élève avec votre cheville dans la continuité de sa colonne vertébrale, à environ une largeur de main de distance de sa tête. Placez l'autre pied le long de l'avant-bras, sans dépasser son coude. Afin de créer un mur avec votre corps, assurez-vous que votre poids repose sur le pied qui se trouve derrière la tête de l'élève.

À partir de là, demandez à l'élève de pousser les coudes dans le sol afin d'activer la ceinture scapulaire. Demandez-lui de placer ses orteils sur le sol et de lever les hanches vers le plafond. Rappelez à l'élève de continuer à pousser les coudes dans le sol afin d'activer les muscles

nécessaires. Ensuite, demandez à l'élève de commencer à lentement marcher vers sa tête autant qu'il le peut. L'idéal serait qu'il amène les hanches alignées au-dessus des épaules, mais tout le monde ne peut pas aller aussi loin. Si certaines personnes vont trop loin, vous les arrêterez avec votre jambe.

Ensuite, demandez à votre élève de plier un genou vers la poitrine, attrapez (mains en coupes) sa cheville et amenez doucement son genou vers sa poitrine. Demandez-lui de ramener les genoux vers la poitrine, sans lever les jambes pour l'instant, et laissez-le se stabiliser dans cette position pendant un moment. Votre jambe arrière est contre leur colonne vertébrale.

Maintenant, changez votre prise des mains en coupes aux mains crochues, juste en dessous de ses talons, puis guidez ses jambes en diagonale vers le haut.

Guidez ses pieds vers le haut et à une certaine distance de votre visage. Vous ne devriez pas amener les pieds vers votre visage car dans ce cas, l'élève peut se retrouver avec le dos arqué, ce qui n'est pas un alignement correct et sûr dans cette posture. Pour nous assurer que nous les guidons correctement, nous gardons les coudes près du corps, car dans le cas contraire, nous aurons tendance à amener les jambes à la verticale.

- Tenir la posture

Une fois qu'ils sont dans la posture, vous pouvez les guider en plaçant une main à serrer entre leurs talons ou leurs chevilles, ou en gardant simplement le bras serré autour de leurs jambes. Souvent, vous pouvez les guider, mais une fois qu'ils sont levés, ils se retrouveront d'eux-mêmes avec le dos arqué.

Il existe d'autres techniques pour aider les élèves à développer leur force et à trouver leur équilibre. Souvent, les élèves n'utilisent pas les muscles internes de leurs jambes, ils se concentrent uniquement sur les bras. Mais les muscles internes des jambes sont très importants dans un poirier pour maintenir l'opposition. L'opposition s'obtient en poussant les mains et les coudes vers le sol et en poussant les pieds vers le plafond.

Ces techniques sont les suivantes :

1. **Main Plate** : La manière courante consiste à mettre une main à plat entre les talons ou les chevilles et demander à vos élèves de serrer votre main. Cela leur permet de se concentrer vers le haut (serrer les jambes) et vers le bas. Une fois qu'ils sont à l'aise comme cela, vous pouvez passer à l'étape suivante : la main du serpent.
2. **Main du serpent** : Si l'élève peut tenir la posture à l'aide de la main plate, essayez d'utiliser la main du serpent qui utilise la main en coupe (main droite, si votre pied droit est derrière la tête de l'élève) sur les orteils, ce qui aide l'élève à pousser vers le haut et à lui donner de l'espace pour trouver son équilibre. Une fois que l'élève est stable avec cette technique, vous pouvez passer à l'étape suivante : la main du copain.
3. **Main du copain** : Ensuite, vous pouvez utiliser la main du copain. Nous l'appelons de cette manière car cela ressemble à une accolade entre copains. Vous placez votre bras autour des jambes de votre élève sans les toucher et le maintenez comme un filet de sécurité (bras droit si votre pied droit est derrière la tête de l'élève). Vous donnez à



l'élève de l'espace pour trouver son équilibre, tout en restant à votre position et en assurant sa sécurité.

### **Trop arqué dans le bas du dos**

Dans ce cas, tenez-vous en position et créez une opposition en demandant à votre élève de pousser les coudes dans sol et de pousser les pieds vers le haut. Si votre pied droit est derrière lui, utilisez votre main droite. Placez votre main droite entre ses talons ou ses chevilles et demandez-lui de serrer votre main, et faites-le tenir pendant 10 temps (comptez dans l'ordre décroissant).

Parfois l'étudiant vacille et il commence à arquer le dos. Dans ce cas, enrroulez votre bras droit autour de ses jambes, placez votre main gauche sur son nombril ou sur le bas du ventre et ramenez son bassin vers l'arrière en utilisant votre épaule droite pour amener les jambes vers l'avant.

- Sortir de la posture

Pour aider l'élève à sortir de la posture, tenez sa jambe gauche (au niveau de la cheville) avec la main gauche en coupe et tapez sur l'autre jambe pour lui signaler de la laisser descendre. Dès que le pied touche le sol, lâchez la jambe gauche. L'inverse s'applique si votre pied gauche est derrière leur tête.

Gardez à l'esprit que vous devez arrêter la chute de l'élève. Si vous ne le retenez pas, il peut se blesser aux orteils. Relâchez-le uniquement lorsque vous sentez son poids. Ensuite, lâchez sa jambe, car si l'élève a beaucoup d'élan ou si il est très lourd et que vous continuez à vous tenir à sa jambe, vous risquez de tomber sur l'élève.