



POSTURES ASSISES

Posture assise facile | Sukhasana

Sukhasana est une posture très courante, mais beaucoup de gens ont des difficultés à s'asseoir sur le sol avec les jambes croisées. Ainsi, en tant qu'enseignant, vous aurez souvent à corriger ou à modifier cette posture. Il est très important que la personne, une fois assise, puisse conserver une courbure lombaire. En cas de mauvaise position assise, celle-ci a tendance à s'effacer.

Problèmes courants

L'une des erreurs les plus courantes observées chez les nouveaux pratiquants est qu'ils essaient de s'asseoir à même le sol. La plupart des gens novices qui tentent de s'asseoir comme cela éprouvent des douleurs au dos et au genoux voire même des problèmes chroniques.

Deux problèmes anatomiques se posent ici :

- La Position du bassin

Pour que la colonne vertébrale soit redressée et que la courbe lombaire soit correcte, le bassin doit être dans une inclinaison dite antérieure. Lorsque c'est le cas, vous serez assis sur ce que l'on appelle communément vos ischions (tubérosité ischiale). De cette façon, votre colonne vertébrale repose sur une base appropriée qui respecte sa courbe naturelle en double-s, érigée et maintenue par l'équilibre entre vos muscles abdominaux et dorsaux. Si ces muscles sont activés à partir d'une base appropriée, il n'y aura pas de tension inutile sur votre dos.

Comment savoir si vos élèves sont assis correctement? Regardez la position de leurs genoux par rapport à leur bassin. Si les genoux sont plus hauts que le bassin, ils seront assis sur leur coccyx et se fatigueront le dos. Leurs genoux devraient être idéalement sous le bassin, dans certains cas de très bonne rotation externe au niveau de l'articulation de la hanche, avoir les genoux au même niveau que le bassin est également acceptable.

La meilleure technique consiste à s'asseoir sur un coussin ou un bloc pour soulever le bassin plus haut que les genoux, ce qui lui permet de créer l'inclinaison antérieure comme expliqué ci-dessus.

Même si l'élève est assis sur le coussin, il peut toujours s'affaler et perdre sa courbe lombaire.

Pour aider l'élève, placez-vous derrière lui avec le côté de votre cheville placé contre le bas de la colonne vertébrale de l'élève. Placez le tranchant de vos mains contre l'avant des épaules de l'élève et stabilisez les épaules tout en soulevant votre cheville et en guidant son bassin vers l'avant.

- Position des genoux

S'assurer que le bassin est plus haut que les genoux élimine déjà beaucoup de tension au niveau du dos et de l'articulation du genou. Afin de vraiment trouver une position idéale, les genoux devraient reposer sur le sol ou sur un support.

Lorsque vous êtes assis en position jambes croisées sur un coussin de méditation, en déplaçant simplement votre poids vers l'avant vers le bord du coussin et en élargissant la distance entre les genoux, la plupart des gens pourront reposer les genoux sur le sol. Ceci est important car si les genoux « pendent » sans soutien, vous pourriez commencer à sentir la tension dans l'articulation du genou ce qui vous emmènerait après un certain temps, à basculer vers l'arrière sur votre coccyx. La



Arhanta Yoga

ASUTRAMS

mise à la terre des genoux aide à maintenir l'intégrité du bassin et protège vos articulations du genou.

Si les genoux ne reposent pas sur le tapis, vous pouvez simplement fournir une couverture sous les genoux pour les soutenir.

Posture de diamant | Vajrasana

Vajrasana, la posture du diamant, est une excellente alternative à Sukhasana parce que dans cette posture, vous serez toujours assis sur vos ischions et vous garderez votre courbure lombaire. En Vajrasana, nous nous asseyons sur les genoux, les fesses reposant sur les talons..

Problèmes courants

- Affaissement du milieu et du haut du dos

Parfois, les gens peuvent se vouter dans la posture du Diamant. Cela se produit généralement lorsque l'élève ne s'assoit pas de manière active. Pour corriger l'affaissement du milieu et du haut du dos, nous nous mettons accroupis et plaçons à l'extérieur de notre quadriceps horizontalement le long du milieu du dos de l'élève. Nous plaçons nos mains autour des épaules de l'élève afin de stabiliser ses épaules. Ensuite, à l'aide de notre quadriceps, soulevez et redressez doucement le milieu du dos.

- Douleur dans les genoux

Parfois, les gens ne trouvent pas la posture du Diamant confortable à cause d'une raideur dans les genoux. Dans ce cas, demandez à l'élève de placer un coussin entre les talons et de s'asseoir dessus. Pour les longues durées en posture du Diamant (par exemple pendant la méditation), il est recommandé à tout le monde d'utiliser un coussin. Pour les personnes ayant des genoux raides ou des problèmes de genou, vous pouvez simplement augmenter le soutien (peut-être deux coussins au lieu d'un), cela enlèvera beaucoup de pression au niveau de leurs genoux.