
SIDDHASANA, LA POSTURE PARFAITE

L'exécution de cet asana paraît simple, mais il demande en réalité une bonne souplesse des hanches.

Les yogi utilisent Siddhasana pour méditer, car aucune douleur n'est ressentie dans les articulations ; quand les hanches sont déjà souples, bien sûr !

Le but de Siddhasana est d'atteindre le pouvoir psychique par le contrôle de l'esprit.

Siddhasana est mentionné dans le *Hatha Yoga Hatha Yoga Pradipika* comme l'une des quatre postures assises les plus puissantes adaptées à la méditation.

QUE SIGNIFIE SIDDHASANA ?

Le mot « **siddhi** » signifie « **les pouvoirs ésotériques cachés** », et « asana » signifie « posture ».

Un Siddha est celui qui possède ces pouvoirs : ce peut être un demi dieu, d'une grande pureté et d'une grande sainteté.

Un Siddha est également un sage inspiré, un visionnaire ou un prophète.

Siddhasana est donc la « **posture pour découvrir les pouvoirs cachés** », « la posture du sage », que l'on nomme souvent « **la posture parfaite** ».

BIENFAITS

1. Bienfaits physiologiques

- Cet asana est utile pour rediriger la circulation sanguine vers la colonne vertébrale et l'abdomen inférieur.
- Cela amène beaucoup de sang vers le bassin, vers la région abdominale et le système reproducteur.
- Assouplit et renforce les genoux et les chevilles.
- Assouplit et ouvre les hanches.
- Tonifie la partie inférieure de la colonne vertébrale.
- Ouvre la poitrine.
- Améliore la circulation.
- Est bénéfique pour la fonction cardiaque et la pression artérielle.
- Améliore la posture générale.

2. Bienfaits énergétiques

- Avec Padmasana, c'est un des asanas qui apporte le plus de **détente** au système nerveux : la position assise permet au corps de se reposer, tandis que l'esprit garde son attention et son agilité grâce à la position croisée des jambes et à la verticalité du dos.
C'est pourquoi cet asana est particulièrement recommandé lors du **pranayama** et de la **méditation**.
- Un talon appuie sur le périnée, ce qui stimule **Muladhara**, le chakra racine, tandis que l'autre appuie sur **Svadhithana**, le chakra sacré.
La combinaison de cette stimulation des chakras peut **redynamiser les influx nerveux de la sexualité**, et contrôler ainsi les **hormones** de reproduction dans le corps ; chez les hommes, Siddhasana peut aider à réguler le flux d'hormones des testicules.
Cela aide le pratiquant à contrôler ses pulsions sexuelles.

D'un point de vue énergétique, l'énergie sexuelle est canalisée vers le haut et convertie en énergie subtile appelée « ojas ».

- Pratiquer Siddhasana de manière régulière aide à **réduire le stress et l'anxiété**.
- La tradition dit que Siddhasana **purifie** les 72 000 **nadis** (les canaux d'énergie du corps), ce qui aide à **éveiller la Kundalini**, puissance cosmique divine lovée et endormie à la base de la colonne vertébrale.

CONTRE-INDICATIONS

- Douleurs dans les hanches
- Douleurs dans les genoux
- Arthrite.
- Sciatique.

TECHNIQUE POSTURALE

1. Prise de posture

- Asseyez-vous en Dandasana.
- Pliez la jambe gauche.
- Placez le talon de votre pied gauche près de votre périnée et appuyez la plante de votre pied contre votre cuisse droite.
- Pliez la jambe droite et placez le pied droit sur la cheville gauche, en appuyant le talon droit contre le pubis.
- Coincez la plante du pied droit entre votre cuisse et votre mollet gauches.

Les talons sont alignés avec le nombril.

Votre talon gauche et vos genoux touchent le sol. Mais ne dépassez pas vos limites du moment : si vos genoux ne touchent pas le sol, ne forcez rien ; disposez simplement une couverture pliée dessous, afin qu'ils ne soient pas dans le vide.

- Roulez les épaules en arrière, tendez les bras de chaque côté et posez vos poignets sur vos genoux, paumes vers le ciel.
- Joignez les pouces et les index en Jnana Mudra, et laissez les autres doigts droits mais détendus.

2. Tenue de posture

- Gardez le dos, le cou et la tête érigés. Imaginez qu'un fil tire le sommet de votre crâne vers le ciel.
- Respirez normalement.
- Vous pouvez aussi baisser votre menton vers votre poitrine et respirer en Ujjayi.
- Relaxez le visage, détendez les mâchoires.
- **Drishti** : le regard est tourné vers l'intérieur, comme si vous fixiez l'extrémité de votre nez (Nasagra Drishti), ou en Ajna chakra (Bhrumadhya Drishti). Vous pouvez aussi fermer les yeux.

Si cela vous est trop difficile, vous pouvez fixer un point droit devant vous.

Timing : aussi longtemps que vous pouvez. À partir d'une minute, les bienfaits s'installent.

3. Sortie de posture

- Relâchez vos pieds, détendez-les quelques instants.
- Reprenez la posture en inversant le croisement des jambes, et gardez-la aussi longtemps que pour le premier côté.

Remarque :

C'est une posture où l'on reste souvent un certain temps, il est donc primordial de ne pas arrondir le dos et le bas du dos.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GREEN YOGA®

Si votre bas du dos est arrondi lorsque vous êtes assis sur le sol, ou bien si vos genoux ne touchent pas le sol, **asseyez-vous sur une ou plusieurs couvertures pliées**, de manière à ce que vos hanches se trouvent au-dessus de vos genoux.

Vous pouvez aussi effectuer cet asana le dos **appuyé contre un mur**.

