

Fiche SHAVASANA :

Shavasana ou le cadavre qui donne la vie

Il y a une analogie entre la posture dans laquelle on dort et celle de la mort : dans les deux cas, on est parfaitement immobile. En simulant la mort, la vie trouve son écoulement propre.

« Shava signifie "cadavre" ou "corps mort". Asana signifie "posture". Shavasana est donc la posture qui imite le corps mort et la façon dont la vie renaît de la mort. Pourtant, se coucher sur le dos sur son tapis, le regard vide n'est pas Shavasana. Shavasana ne devrait pas se terminer par un ronflement. C'est au contraire une des postures les plus difficiles à maîtriser ; c'est aussi celle qui délasse et revigore le plus. C'est, à vrai dire, une méthode très précise pour discipliner à la fois le corps et l'esprit. » (L'Art de la relaxation : Shavasana, B.K.S. Iyengar — Article paru dans Yoga Rahasya IV, n°2 - 1997)

Voici 4 variantes de Shavasana :

- Shavasana classique (Photo 20) : voir l'installation (20)

Shavasana peut se pratiquer isolément lorsque vous disposez de très peu de temps.

- Shavasana sur un polochon (Photo 1) : voir l'installation (1)

Cette variante est aussi utilisée pour aborder la respiration profonde et le pranayama couché.

(Reportez-vous à Lumière sur le Pranayama, B.K.S. Iyengar, Ed. Buchet-Chastel)

- Sarvangasana Shavasana (Photo 21) : cette variante est très particulière. Elle s'exécute après avoir pratiqué Sarvangasana dans la chaise (voir 16). La présence de l'antidérapant est impérative (!) car les bras ne tiennent plus la chaise mais se détendent au-dessus de la tête. En dégageant un bras, puis l'autre, prenez soin de ne pas reculer les épaules car vous pourriez glisser du polochon ou des couvertures. Fermez les yeux et respirez normalement. Pour revenir, ramenez vos bras et saisissez les pieds de la chaise. Glissez doucement au sol et enchaînez avec la position suivante, les jambes sur la chaise (22).

- Sanmukhi Mudra (I et II) : peut se pratiquer en Sarvangasana Shavasana (Photo 23/24). Reportez-vous à la Pause Bureau pour le placement des mains. Vous pouvez pratiquer des cycles plus longs (environ 2 minutes).

Pour approfondir : reportez-vous à Lumière sur le Pranayama, B.K.S. Iyengar, Ed. Buchet-Chastel et Yoga Joyau de la femme, de Gita Iyengar, aux mêmes éditions.

- Shavasana avec la chaise (Photo 22) : cette variante a l'avantage de détendre complètement le dos après la légère extension vers l'arrière de Sarvangasana (voir 16). Retirez le polochon et posez le bassin au sol. Dégagez les fessiers loin des lombaires et placez l'arrière des genoux bien au bord de la chaise. Placez une couverture sous la nuque et la tête. Ajustez le buste comme en Shavasana classique.

L'esprit de Shavasana :

« Considérez chaque pore de votre peau comme un œil conscient. Ajustez votre corps et équilibrez-le délicatement de l'intérieur, à l'aide de ces yeux conscients, car il est difficile pour les vrais yeux d'observer et de rectifier partout.

Shavasana, c'est la descente du corps et de l'esprit, en unité, vers la source de l'énergie en soi-même. Ce n'est pas un état de calme rigide. Bien réalisé, Shavasana amène un état de calme et de silence qui est divin.

Shavasana est un abandon vigilant de l'ego.

On se découvre soi-même en s'oubliant soi-même ! » ■

Extraits de L'Art de la relaxation : Shavasana, B.K.S. Iyengar, Yoga Rahasya IV, 2

Remerciements à Josette Clier, Isabelle Lecomte, et Christian Pisano
Modèle : Angie Motard-David.

