

Habitez pleinement votre corps, votre souffle et votre voix

Les bases d'une assise stable et confortable

Pour le yoga, l'asana (traduit par « posture ») désigne avant tout une **position stable et confortable** du corps, permettant la focalisation du mental et la méditation :

« Asana : Être fermement établi dans un espace heureux »

Voyons comment installer son corps dans la posture assise la plus juste possible.

Pour chaque individu, l'assise de méditation est différente. Et pour un même individu, comme son corps et son esprit évoluent, cette assise est à ajuster en permanence, l'assise n'est jamais figée.

Cela étant dit, il existe quand même un idéal de posture stable et confortable. De façon logique, l'assise de méditation doit respecter la biomécanique naturelle du corps.

Petit test : d'après vous, sur les deux photos suivantes, quelle assise respecte le mieux le corps et est la plus propice au chant et à la méditation ?



Jeu des 7 différences

Quelles sont les différences entre ces deux photos de positions assises ?

D'après ce qui vient d'être vu, pour être bien assis et donc pour pouvoir chanter et méditer dans de bonnes conditions, on doit avoir :

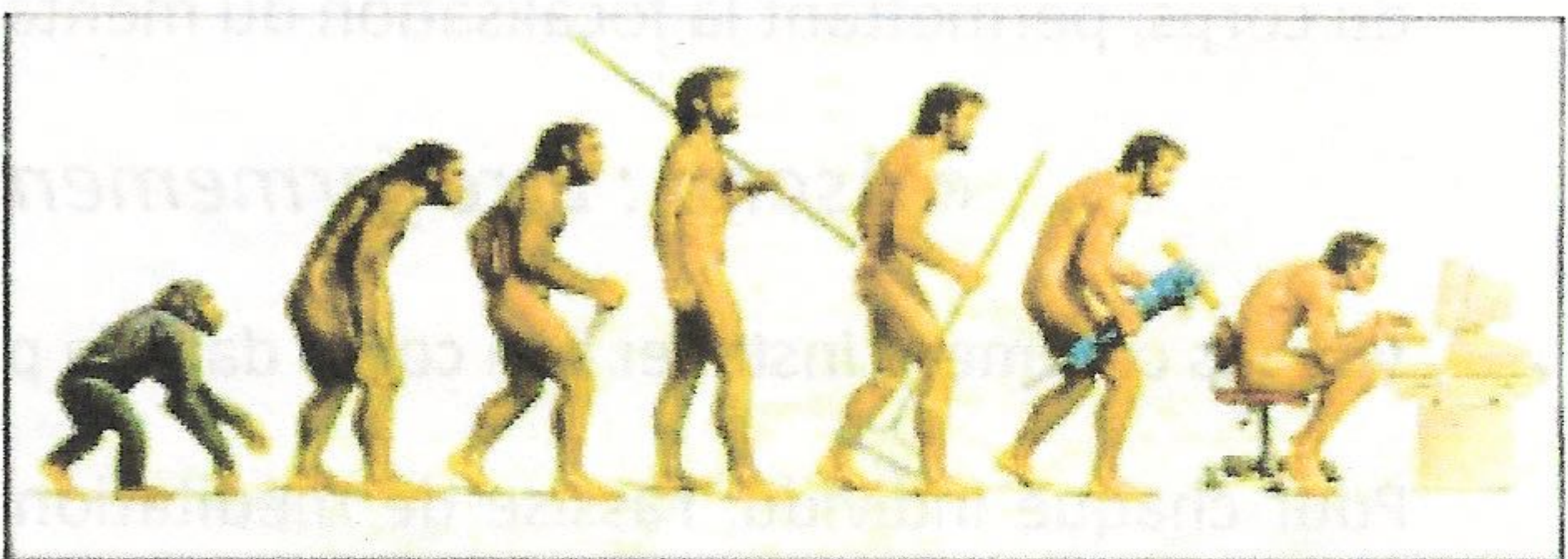
- Les jambes toniques
- Le bassin basculé en antéversion (notamment grâce aux supports)
- La colonne vertébrale érigée en respectant les courbures physiologiques
- Le haut du sternum remonté
- Les épaules basses
- La tête dans l'alignement de la colonne

Pour installer cela, une préparation corporelle et des supports adaptés sont nécessaires !

Les principales compensations et leurs conséquences

L'Homme debout est l'aboutissement de millions d'années d'évolution. Sa verticalité n'est pas un accident : elle a été construite, vertèbre après vertèbre, pour permettre de respirer librement, de voir loin, d'agir avec présence et discernement. Or, ce patrimoine millionnaire est aujourd'hui menacé par le mode de vie moderne — la sédentarité, les écrans, les postures assises prolongées — qui enroule peu à peu le corps sur lui-même. Cela se traduit notamment par :

- Pieds affaissés
- Perte de la cambrure lombaire (rétroversion) ou cambrure mal placée (antéversion haute)
- Dos voûté
- Épaules enroulées
- Tête projetée vers l'avant



Les quatre grands principes de restauration

Pour restaurer et entretenir les fonctionnements physiologiques du corps, la pratique doit s'articuler autour de quatre axes complémentaires, à travailler en séquence et avec patience.

Les quatre axes de restauration de l'aplomb

Axe 1 — Cultiver des appuis justes et puissants

Bien placer ses pieds, tonifier et assouplir ses pieds, placer tout le corps depuis ses appuis.

Axe 2 — Étirer et tonifier les membres inférieurs

Etirer et tonifier les muscles du bas du corps, notamment les mollets, ischio-jambiers, quadriceps, fléchisseurs de hanches, psoas.

Axe 3 — Libérer le bassin et la colonne vertébrale

Permettre à la bascule du bassin de s'opérer naturellement. C'est le pivot de tout le reste : sans bascule du bassin, pas de cambrure lombaire basse, pas de vraie verticalité.

Axe 4 — Mobiliser et replacer la ceinture scapulaire

Abaisser les épaules, libérer les omoplates, repositionner la tête dans l'axe.

Les bénéfices globaux d'une bonne posture

Une bonne posture a des effets positifs à tous les niveaux :

Sur le corps physique	Sur l'esprit et le psychisme
• Prévention des douleurs musculaires et articulaires (hanches, dos, cervicales, épaules) et des déformations articulaires • Renforcement des muscles profonds et amélioration de l'équilibre • Bonnes circulations sanguine, respiratoire, digestive, lymphatique, nerveuse	• Amélioration de la confiance en soi et de l'estime de soi • Favorise la concentration, la présence et le dynamisme • Améliore l'humeur et la capacité à rester actif et positif