

Sirshasana la reine des postures

La pose sur la tête, comme toutes les inversions, permet de percevoir les choses différemment : vous changez de point de vue, au sens propre comme au figuré, ce qui vous permet de remettre en question votre système de croyances et vos schémas de fonctionnement. La tête est à l'envers et s'ancre dans le sol, les jambes deviennent les bras et les bras deviennent les jambes. **L'ordre établi est bouleversé et permet une nouvelle organisation.**

On la nomme la reine des postures car c'est une posture puissante et ses bienfaits sont innombrables et complets. Elle a un effet équilibrant et détoxifiant. En accroissant la circulation sanguine vers le cerveau et l'hypophyse, elle soigne les troubles nerveux et glandulaires. Elle équilibre le système nerveux, nourrit les cellules cérébrales, stimule le cœur et la circulation, équilibre le système hormonal et le système digestif et fortifie l'esprit. Plus précisément elle renforce le cœur, soulage les varices et jambes lourdes, améliore le retour veineux, soulage le bas du dos, décongestionne les organes du bassin et de l'abdomen, renforce la ceinture scapulaire, renforce la stabilité et l'équilibre, améliore la coordination des fonctions volontaires et involontaires du corps, améliore la mémoire et la concentration, améliore la coordination entre le corps et l'esprit, augmente les capacités intellectuelles, réduit les maux de tête, l'asthme, le rhume des foies, les chutes d'énergie, etc. Elle aide à développer la confiance en soi et la stabilité émotionnelle même dans des situations inhabituelles ou inconfortables.

En bref, **Sirshasana draine, purifie, régénère, réorganise, rééquilibre tout l'organisme et élimine bon nombre de perturbations psychologiques.**

Cette pose active la conscience de Sahasrara chakra, le chakra coronal (ou lotus aux mille pétales) en dessus du sommet de la tête, siège de la Conscience pure sans pensées, de la Sagesse, de la Connaissance suprême et de l'Unité avec le Tout. Il correspond dans le plan physique au système nerveux central, au cortex cérébral et à la glande pinéale (épiphyse) qui sécrète la mélatonine responsable des cycles biologiques.

Préparation : échauffement et renforcement des bras, des épaules et de la nuque, travail sur l'équilibre et l'alignement, redressement du haut du dos, renforcement des abdominaux et des muscles du dos, postures du chien tête-en-bas, du dauphin et du lapin.

Durée : pour les débutants 30 secondes en ajoutant une minute par semaine. Pour les avancés, 3 à 5 minutes.

Concentration : but spirituel sur Sahasrara chakra, but physique sur le cerveau, le bout du nez, la respiration ou l'équilibre lui-même.

Compensation : posture du diamant, de l'enfant, du chien tête-en bas pour libérer les espaces intercervicaux, de la charrue ou chandelle, du poisson ou de la roue.

Contre-indication : Cette posture ne doit pas être pratiquée en cas de troubles oculaires graves (glaucome, décollement de la rétine, grave myopie, etc.), d'hypertension sévère, de palpitations cardiaques, thrombose coronaire, catarrhe chronique, d'hernie cervicale ou autres problèmes de cervicales ou encore de problèmes importants de l'épaule.

Déconseillée aux femmes les 2 à 3 premiers jours de leurs lunes. (selon leur ressenti)

« Sirshasana revigore, donne de l'énergie et vivifie. C'est une véritable bénédiction et un nectar. Vous trouverez plaisir et jubilation spirituelle dans cette asana .»

Swami Sivananda