



12 Asanas de base

Selon la tradition de Sri Sivananda

Asanas 10 & 12 (l'asana 11 doit être pratiqué sous supervision)

10 Padahastasana - Mains aux pieds



Entrer dans la posture:

Debout, jambes tendues et pieds ensemble, sur l'inspiration lever les bras tendus au-dessus de la tête en étirant le dos, et sur l'expiration descendre le haut du corps vers le sol depuis les hanches en gardant le dos droit. Relaxer les épaules, la nuque et les mains, et laisser le poids du corps travailler la flexibilité sans forcer.

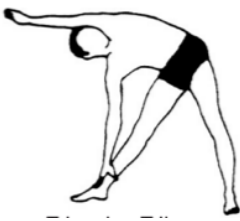
Respirer confortablement, et tenir la posture le corps engagé mais sans tension pour dix respirations. Ressentir l'étirement de l'arrière des jambes et du dos. Garder la tête dans l'axe de la colonne.

Sortir de la posture:

Sur l'inspiration, remonter la poitrine dos droit et tête entre les bras, toujours jambes tendues. Une fois en position de départ, relâcher sur l'expiration.

Cette posture stimule la digestion, la circulation sanguine dans les jambes et au cerveau, ainsi que le système nerveux dans son entièreté. Elle détend les disques intervertébraux et tous les nerfs le long de la colonne en bénéficient. Elle augmente la flexibilité de la colonne vertébrale, des nerfs sciatiques et de la plupart des tendons et ligaments de la jambe.

12 Trikonasana - Triangle



Entrer dans la posture:

Debout, écartier les jambes un peu plus que la distance entre les épaules, pieds parallèles. Tourner le pied droit de 90° à droite. Vérifier que les hanches et la poitrine restent dans la position de départ, sans pivoter vers la droite. Sur l'inspiration, monter le bras gauche au-dessus de la tête, et sur l'expiration descendre le haut du corps à droite en étirant le côté gauche. Suivre le long de la jambe avec la main droite jusqu'au point maximum de flexibilité sans forcer, et regarder vers le ciel par-dessous le bras gauche.

Respirer profondément, lentement, tenir la posture le corps engagé mais sans tension pour dix respirations, sans mettre de poids sur la main droite, pieds fermement ancrés au sol.

Sortir de la posture:

Sur l'inspiration, remonter le haut du corps en poussant les pieds dans le sol pour revenir dans la position de départ, et sur l'expiration, redescendre le bras et relâcher. Répéter de l'autre côté.

Cette posture entretient le dos, garantit l'assouplissement de la colonne vertébrale en flexion latérale, et étire la taille, les hanches et les ischio-jambiers. Elle tonifie et assouplit les muscles dorsaux, prévient notamment les lombagos (douleurs dorsales) et les névralgies du nerf sciatique. Elle renforce les cuisses, genoux, mollets, chevilles et améliore l'équilibre et la digestion.