



12 Asanas de base

Selon la tradition de Sri Sivananda

ASANAS 4 & 5

4 Pachimotanasana - Pince



Entrer dans la posture:

Assis jambes tendues et ensemble, sur l'inspiration lever les bras au-dessus de la tête en étirant le dos, sur l'expiration amener le buste vers les jambes, en gardant la poitrine ouverte et les épaules relâchées.

Respirer confortablement, lentement et profondément, en se concentrant sur le chakra du plexus, Manipura chakra. Tenir la posture le corps engagé mais sans tension pour au moins dix respirations, garder le dos le plus droit possible, utiliser les expirations pour progresser dans la flexibilité.

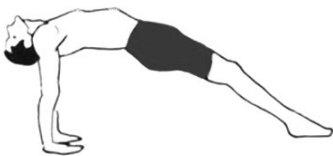
Sortir de la posture:

Sur l'inspiration, remonter la poitrine bras au-dessus de la tête en étirant le dos. Sur l'expiration, descendre les bras et relâcher le corps.

Cette posture est bénéfique notamment pour étirer les muscles de l'arrière du corps, de la nuque jusqu'aux talons, revitaliser les muscles et les nerfs, très nombreux dans la colonne vertébrale, assouplir et décontracter le grand fascia postérieur, point d'attache de plusieurs muscles dorsaux, qui s'étend du crâne au bassin. Les sages avaient également découvert l'effet bénéfique de cette posture sur la digestion. La flexion en avant contracte l'abdomen et masse tous les organes internes au rythme de la respiration, foie, reins, glandes surrénales et intestins, qui s'en trouvent stimulés.

Sa contre-posture est:

5 Purvottanasana - Table



Entrer dans la posture:

Assis jambes tendues ensemble, placer les bras tendus derrière le dos, doigts pointés vers l'arrière. Sur l'inspiration monter les hanches et basculer la tête vers l'arrière en relâchant la nuque.

Respirer confortablement, lentement, en se concentrant sur le chakra du plexus, Manipura chakra. Tenir la posture le corps engagé mais sans tension pour au moins dix respirations, en utilisant l'inspiration pour maintenir les hanches hautes voire les monter davantage.

Sortir de la posture:

Sur l'expiration, remonter la tête tout en descendant les hanches avec contrôle.

Cette posture est bénéfique notamment pour renforcer et étirer le dos et les cuisses, stimuler les organes respiratoires, urinaires et génitaux, étirer et ouvrir les hanches et les muscles des hanches, et relâcher les tensions.