



12 Asanas de base Selon la tradition de Sri Sivananda

ASANAS 6 & 7

6 Bhujangasana - Cobra



Entrer dans la posture:

Couché sur le ventre, jambes tendues ensemble, pieds pointés, placer le front à terre et les mains à plat au sol en-dessous des épaules. Sur l'inspiration lever tête et poitrine en utilisant les muscles du dos, en particulier bas du dos et fessiers. Un minimum voire aucun poids ne repose sur les mains, et les coudes restent collés au corps.

Respirer confortablement, lentement et profondément, en se concentrant sur les chakras du coeur et du plexus, Anahata et Manipura chakras. Tenir la posture le corps engagé mais sans tension pour au moins dix respirations, garder la poitrine ouverte et les épaules relâchées. S'aider des inspirations pour maintenir la posture, sans la relâcher durant les expirations. Garder la tête dans l'axe de la colonne.

Sortir de la posture:

Sur l'expiration, redescendre la poitrine et le front au sol.

Cette posture renforce la musculature du dos, et profite à l'abdomen et aux organes abdominaux. Elle aide à la digestion, contre la constipation et à soulager les inconforts d'un ventre gonflé. Elle favorise l'élimination des toxines et l'excès de sel (utile contre la formation de calculs rénaux). Elle est recommandée en cas de problèmes hormonaux et sexuels, autant aux femmes qu'aux hommes. Grâce à une meilleure oxygénation, elle aide à dissiper la fatigue et le stress. Elle est recommandée en cas de dépression pour son effet sur le chakra du coeur.

7 Salabhasana - Sauterelle



Entrer dans la posture:

Couché sur le ventre, jambes tendues ensemble, pieds pointés, placer le menton à terre et les bras tendus sous le corps, mains à plat au sol et coudes rentrés en-dessous du corps. Sur l'inspiration lever chaque jambe en alternance, tendue et sans modifier la position du bassin au sol, et redescendre sur l'expiration, 5 fois pour chaque jambe. Réajuster ensuite la posture, respirer, puis monter les deux jambes sur l'inspiration.

Respirer confortablement, lentement, tenir la posture le corps engagé mais sans tension pour quelques respirations, en utilisant l'inspiration pour maintenir la posture. Garder la tête dans l'axe de la colonne.

Sortir de la posture:

Sur l'expiration, redescendre les jambes.

Cette posture est bénéfique notamment pour renforcer les muscles du dos, des fessiers et des jambes, et stimuler les organes de l'abdomen. Elle stimule le chakra Swadhisthana.