



12 Asanas de base Selon la tradition de Sri Sivananda

Asanas 8 & 9

8 Dhanurasana - Arc



Entrer dans la posture:

Couché sur le ventre, menton à terre, séparer les jambes légèrement, plier les genoux et saisir ses chevilles. Relaxer les épaules et ouvrir la poitrine, et sur l'inspiration élever poitrine et cuisses du sol, en poussant les pieds en direction du ciel.

Respirer confortablement, et tenir la posture le corps engagé mais sans tension si possible pour dix respirations, poitrine ouverte et 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 les cuisses au sol.

Cette posture assouplit la totalité de l'avant du corps, tout en renforçant la musculature de la partie arrière, dos et jambes. Elle est bénéfique pour l'abdomen et les organes abdominaux, y compris reins, rate, foie, vésicule biliaire et pancréas. Elle favorise la circulation, renforce les articulations, améliore les problèmes hormonaux et liés aux menstruations. Elle corrige également la posture. Elle stimule tous les chakra.

9 Ardhamatsyendrasana - Torsion assise



Entrer dans la posture:

Assis sur les talons, basculer le corps pour s'asseoir côté droit. Amener le talon gauche par-dessus et à côté du genou droit. Vérifier que les deux fesses touchent le sol, ajuster au besoin la position du pied droit vers l'extérieur. Placer le bras gauche derrière soi contre le dos. Sur l'inspiration lever le bras droit, dos bien droit, et sur l'expiration pivoter le buste vers la gauche, amener le coude droit par-dessus le genou gauche, le placer contre le genou pour faire levier et regarder vers l'arrière.

Respirer profondément, lentement, tenir la posture le corps engagé mais sans tension pour quelques respirations, en étirant la colonne vers le ciel sur l'inspiration, et poitrine ouverte en faisant pivoter le haut du corps depuis la racine de la colonne jusqu'à ouvrir l'épaule vers l'arrière sur l'expiration. Veiller à garder la nuque et les épaules détendues.

Sortir de la posture:

Sur l'inspiration, lever le bras droit au-dessus de la tête et ramener le buste dans la position de départ, sur l'expiration, redescendre le bras et relâcher. Répéter en position assise côté gauche.

Cette posture est bénéfique notamment pour tous les organes abdominaux et le système nerveux, les muscles abdominaux et obliques, et les problèmes de menstruations. Elle stimule les chakra Swadhisthana et Muladhara.