

PASCHIMOTTASANA : La pince



« Paschimottanasana est la meilleure des postures ; grâce à elle, les courants de Prana montent le long de Sushumna, le feu digestif augmente, le ventre devient plat et le corps se libère de toute maladie. » Hatha Yoga Pradipika 1.29

Pour entrer dans la posture, asseyez-vous les jambes tendues devant vous, l'une contre l'autre. Penchez-vous vers l'avant à partir des hanches, posez vos mains là où elles peuvent se poser (chevilles, mollets, genoux, cuisses...)

Les jambes doivent rester tendues, serrées l'une contre l'autre, afin que la posture puisse solliciter les muscles des cuisses et des mollets, et étirer de manière intense et continue leurs principaux points d'attache – hanches, genoux et chevilles.

Paschimottanasana étire tous les muscles de l'arrière du corps, de la nuque jusqu'aux talons. Par ce biais, cette posture revitalise non seulement les muscles mais les nerfs, très nombreux dans la colonne vertébrale. Elle permet aussi d'assouplir et de décontracter le grand fascia postérieur, point d'attache de plusieurs muscles dorsaux, qui s'étend du crâne au bassin.

COBRA - BHUJANGASANA



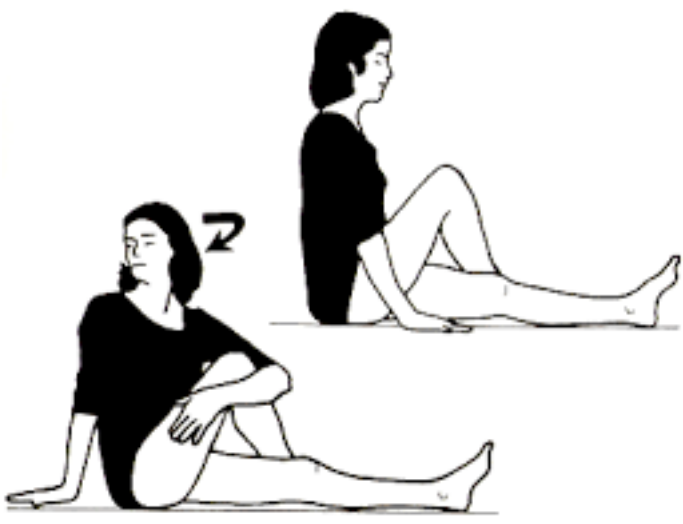
ÉTAPE 1

Allongez-vous sur le ventre. Lorsque vous êtes complètement détendu, commencer à entrer dans le cobra. Toujours allongé sur le ventre, front contre le sol, placez vos mains à plat sous vos épaules. Puis, soulever votre tête un peu, regarder en haut, sentez l'étirement au niveau du cou.

ÉTAPE 2

Inspirez, poussez un peu dans le sol avec les mains pour monter un peu le buste.

DEMI-TORSION VERTÉBRALE - ardha matsyendrasana



Les bienfaits:

Assouplit tout le dos et la colonne vertébrale.

Augmente la circulation de tous les nerfs rachidiens, les veines et les tissus.

Soulage les maux du bas du dos.

Calme le système nerveux.

Aide à prévenir les hernies discales, les rhumatismes de la colonne vertébrale, la cyphose, scoliose, arthrose cervicale et l'arthrite.