



FICHE 8

POSTURES DE LA SEMAINE 1

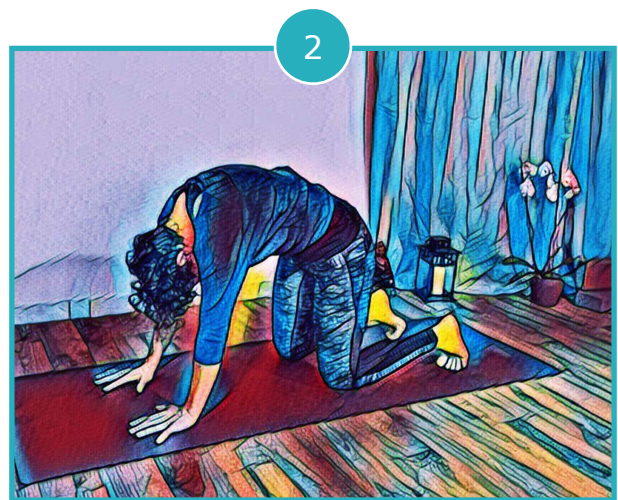
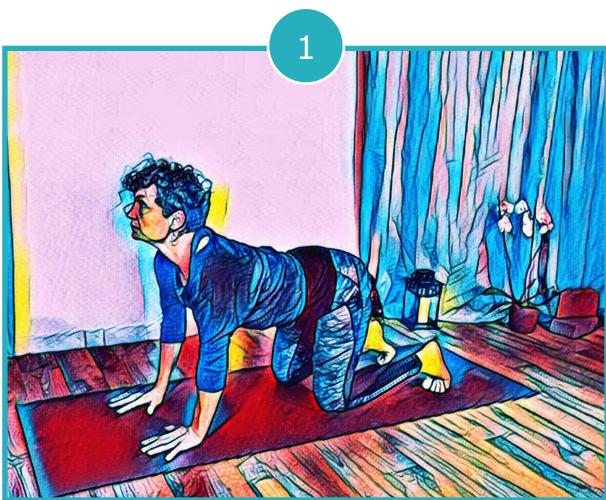
CONÇU PAR
JULIE GALANAKIS

POSTURES SEMAINE 1

Vous allez découvrir un enchaînement de 4 postures douces pour un travail préliminaire de relâchement du dos.

1. Marjariasana - posture du chat alternée

En sanskrit, marjari signifie chat et asana veut dire posture.



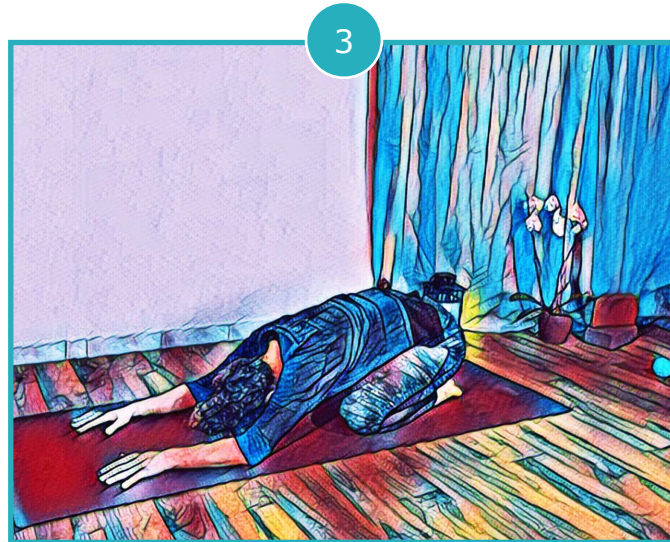
- Se mettre à 4 pattes, jambes, pieds et mains sur la même ligne, dos droit tête dans l'axe. Les genoux sous les hanches et les coudes et épaules bien alignés.
- Inspirez et expirez en souffle égalisé, c'est-à-dire, 4 temps d'expiration et 4 temps d'inspiration.
- Le menton suit le souffle et le mouvement de la colonne. C'est lui le guide en imaginant qu'il est tiré par un fil (photos 1 et 2).



Les bienfaits : Cette posture aide à la **souplesse de la colonne** et à **rééquilibrer** le côté gauche et le droit. Elle **renforce la colonne** de manière douce, améliore la posture dans la vie de tous les jours, **libère les tensions** au niveau de la colonne et **dynamise les organes internes**. Cette posture vous aide à améliorer votre équilibre en renforçant et en étirant à la fois la colonne vertébrale, le cou, les hanches et l'abdomen.

2. Balasana - posture de l'enfant

En sanskrit, bala est un enfant et asana signifie posture.



- Mettez-vous assis sur les talons, les gros orteils joints l'un sur l'autre et le front au sol (photo 3).
- Si vous avez dû mal à mettre les fesses sur les talons. N'hésitez pas à mettre un coussin entre vos fesses et vos talons.

Attention, il est très important que vos cuisses soient de chaque côté de vos côtes, légèrement ouvertes.

La respiration suit la colonne du bas vers le haut et vice et versa. Toute l'attention se porte sur le mouvement de la colonne et le souffle.

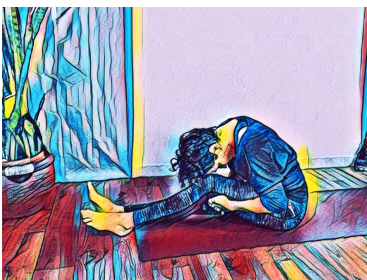
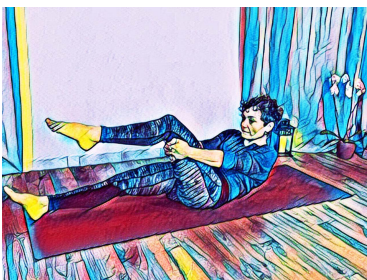
Dans cette posture, cherchez à vous abandonner à vous-même et à devenir votre souffle.



Les bienfaits : Cette pratique permet un retour vers soi, un lâcher prise, une détente intérieure. Associée au parcours du souffle, elle ouvre et détend l'arrière du dos.

3. Ardha paschimottanasana - posture de la demi-pince alternée en dynamique

4



En sanskrit, ardha : moitié ou demi ; paschima : ouest, point cardinal qui symbolise l'arrière ; uttana : étirement ; et asana : posture

Dans cet enchaînement dynamique (photos 4), il est important de bien ramener le genou à la poitrine, de rentrer le ventre et de contracter le périnée quand vous vous redressez. Veillez aussi à garder le front sur le genou si cela est possible pour vous. Nous ne cherchons pas à descendre mais relâcher les muscles du dos.

Positionnement en dynamique : Allongé, redressé et replié vers l'avant en alternant jambe droite et jambe gauche. C'est le pied qui vous tire vers l'avant.

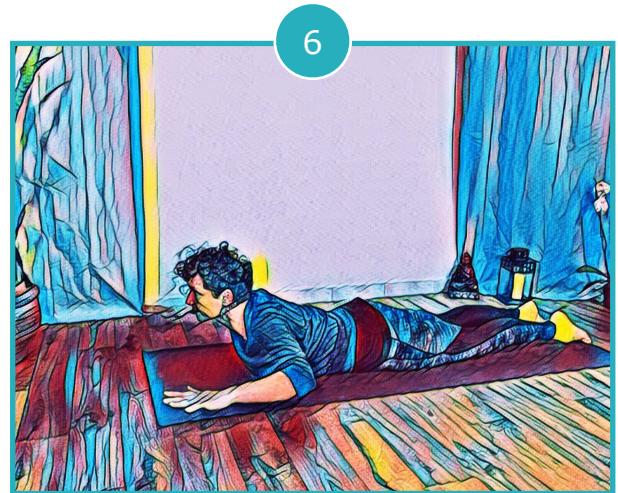


Les bienfaits : Cette posture agit sur la colonne vertébrale en relâchant les muscles du dos, aide à libérer les lombaires, agit sur le ventre, l'élimination et l'assimilation.

Au niveau énergétique : elle rééquilibre ida et pingala (le canal féminin et masculin de chaque côté du canal central, la sushumna)

4. Ardha Bhujangasana ou Salamba bhujangasana - posture du sphinx avec variante

En sanskrit, *ardha* : demi ; *bhujanga* : cobra ou serpent ; *salamba* : ce sur quoi on s'appuie ; et *asana* : posture.



En version statique : Avec le regard fixez un point en face et respirez dans la posture en essayant d'avoir le souffle à l'arrière du dos (photo 5). Suivez le va et vient du souffle dans la colonne.

En version dynamique : Ouvrez les bras sur les côtés pour former un chandelier (photo 6). Il est très important de pousser son pubis dans le sol et contracter puissamment son périnée. À l'inspiration, la tête puis les bras montent.



Les bienfaits : Elle agit sur la colonne en relâchant les muscles du dos surtout dans la zone lombaire dans sa version statique. La version dynamique a une action de tonification du dos. Elle agit sur le mental par la tenue fixe des yeux et le suivi du souffle, favorise à réduire le stress et aide à assouplir le dos.

Ardha Bhujangasana dissipe la torpeur (Tamas) et réveille l'énergie vitale (Prana). Elle combat le stress et la fatigue et stimule les organes et abdominaux.

Attention en cas de douleurs dans le bas du dos ne pas pratiquer cette posture. Avancez les bras vers l'avant et testez si cela est possible pour vous. Si l'inconfort persiste, placez une serviette roulée au niveau du pubis.