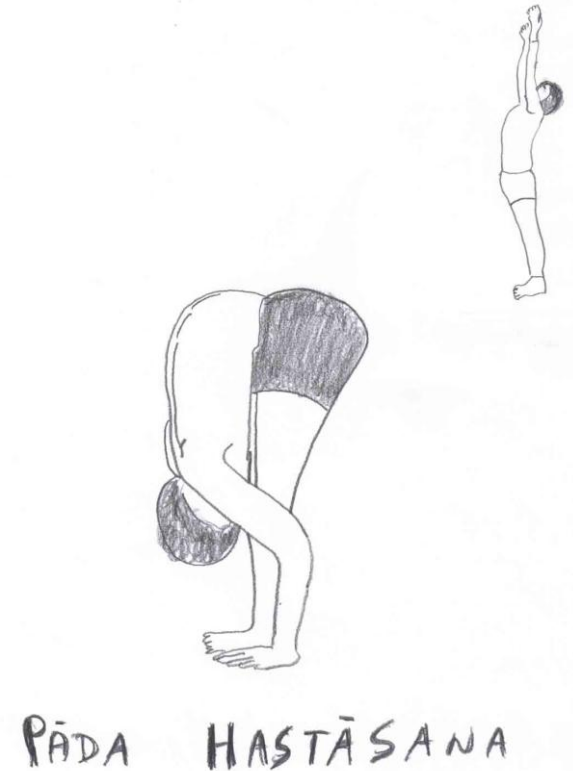


Padahastasana – La pince « debout »



PĀDA HASTĀSANA

Nous connaissons la pince, Pashimotanasana, voici la même posture... debout.

Débutez par amener les pieds, les genoux collés un contre l'autre. Pointez les bras vers le ciel. Les bras sont parallèles à la tête. Puis, placez les mains sur les hanches. Ensuite, pliez le torse vers le bas. Laissez vos bras aller vers le sol tout en continuant de descendre le corps en allant là où vous pouvez. Padahastasana permet de faire cette pince en prenant conscience d'avantage de l'étirement des vertèbres, surtout au niveau des cervicales (tête, cou).

Nous permettons à notre tronc de s'incliner. Elle permet aussi au cartilage des disques intervertébraux de « décompresser » et amène un flux de circulation du liquide céphalorachidien qu'on a l'impression de ressentir. Tous les nerfs le long de la colonne en bénéficient. Une option souvent observé, lorsqu'on peut, est celle de placer les paumes de mains en dessous de la plante voutaire. Cette posture fait partie de la salutation du soleil (Surya Namaskar). Elle aide la digestion y inclus les problèmes de constipation, la circulation sanguine en direction de la tête ainsi que le système nerveux dans son entièreté.

Attention aux personnes qui oublient qu'il ne faut pas forcer. Évitez de rebondir comme on voit faire certains athlètes. L'important dans cette posture (tellement bénéfique) est de demeurer présent/présente, conscient/consciente! En fait, n'est-ce pas là une des consignes qu'on applique durant toute notre pratique?

Le chakra interpelle : Swadhistana (quelques centimètres en dessous du nombril – Sentiment de soi. Couleur orange. Élément eau.)

Questions? Daniel
YogaQc@gmail.com