

La posture flexion sur le côté - Parighasana



En préparation pour cette posture, préparez un coussin, un tapis additionnel sur le côté ou vous vous étirerez la jambe, ceci afin de protéger le talon.

On débute assis sur nos cuisses (Vajrasana: posture du diamant) puis on se soulève sur les genoux, droit/droite, les mains sur le côté. Lorsqu'on inspire, on tend les bras vers le ciel. A l'expiration, on emmène les deux mains parallèle à la tête au niveau des oreilles.



Lorsqu'on étire la jambe sur le côté, simultanément on étire le bras du même côté vers le ciel. Le talon est à plat et les orteils sont pointés vers le ciel comme s'il y avait un mur imaginaire.



Finalement on plie le côté du corps vers la jambe qui est allongée et on emmène le bras vers la jambe. L'autre bras passe par dessus la tête, paume vers le sol, en direction de la jambe allongée (croquis)

C'est un étirement semi-circulaire du torse qui se produit. Côté gauche, la rate est stimulée, côté droit, le foie. Les muscles transversaux, les ligaments des dorsales (tout particulièrement D5, 6, 7 et 8) sont mis à contribution. On a l'impression que les côtes s'allongent. On respire dans cette posture en ressentant cet étirement et l'attache aux ligaments.

Parighasana améliore la ventilation pulmonaire et renforce les muscles éleveurs des côtes. Le volume de la cage thoracique, lorsque le diaphragme est contracté à l'inspiration, fait que tout l'appareil pulmonaire est mis à contribution. De là le renforcement des muscles sur le côté. De plus, les nerfs sensoriels et moteurs qui convergent vers la moelle épinière sont touchés (système sympathique).

Chakra: Le plexus solaire : Manipura.

Contre indications: femmes enceintes, hyperthyroïdie, faiblesses cardiaques, haute pression sanguine, hernies.

Options: Il est possible de faire cette position sans aller si loin. Il est aussi possible d'enchaîner Parighasana vers la demi-planche sur le côté.

Questions? Daniel
YogaQc@gmail.com