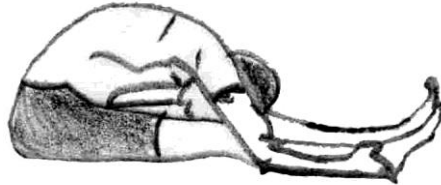


PASHIMOTANASANA (La pince)



Aussi connu sous le nom : Étirement de l'ouest.

Cette posture est une « classique » en Hatha Yoga. Elle fait partie des douze positions essentielles nommées : Session classique « Rishikesh ».

Pashima : Ouest - Uthâna : Étirement intense – Asana : Posture confortable/stable

Au début, vous pouvez utiliser un coussin, une couverture, un appui en dessous des fessiers pour vous aider à redresser votre colonne vertébrale. Il est préférable d'aller moins bas et de garder le dos le plus droit possible que de plier le dos. Car nous voulons éviter de créer un pincement des disques de l'intérieur vers l'extérieur et un écrasement du coccyx et du sacrum.

Ce mouvement d'étirement de la colonne vertébrale permet aux tissus nerveux de la moelle épinière, ainsi que tous les nerfs rachidiens qui convergent vers celle-ci, une régénération, un influx sanguin, un bien-être naturel.

Le chakra interpelle : Swadhistana (quelques centimètres en dessous du nombril – sexualité)

Contre-indications : Les femmes enceintes doivent écarter les jambes. Ne pas faire cette posture si vous avez des disques de déplacés ou des problèmes de sciatiques.

L'option tête genoux I



Janu : genou et Sirsa : tête permet au prana (énergie vitale) de circuler davantage d'un côté, puis de l'autre et facilite un étirement des hanches.

Questions? Daniel à : yogaqc@gmail.com