

4 Postures de Yoga commentées par Hatha Yoga Détente à Angoulême en Charente (16)

1). VRIKSHASANA (Posture de l'arbre)

- Posez la plante du pied droit à l'intérieur de la cuisse gauche.
- Placez les mains en prière et restez quelques respirations.
- Si c'est possible, remontez le talon jusqu'au périnée
- Sur une inspiration, levez les bras tendus vers le ciel.

==> travail de l'équilibre physique et mental vers la stabilité
==> favorise la confiance en soi, et la concentration
==> renforcement des cuisses, des mollets, des chevilles
==> permet l'ouverture des hanches



2). GARUDASANA (Posture de l'aigle)

- Debout pieds joints, prenez appui sur le pied gauche, la jambe droite vient enlacer la jambe gauche par l'avant, comme une liane, puis renvoyez les orteils du pied droit sur le mollet gauche.
- Pliez le bras gauche devant vous, doigts de la main gauche pointés vers le ciel, le bras droit vient enlacer le bras gauche en passant par dessous et en renvoyant la main droite sur la partie interne du poignet ou de la main gauche.

==> étirement des muscles des fessiers, des cuisses et du dos

==> assouplissement du bassin, des jambes, des épaules, et des bras

==> travail de l'équilibre, améliore la concentration



3). ADHO MUKHA SVANASANA (la posture du chien qui s'étire la face orientée vers le bas)



- Inspirez ramenez les fessiers sur les talons
- A l'expiration, repoussez le sol avec les mains, décollez les genoux du sol en les gardant fléchis et poussez les fessiers le plus haut possible vers le ciel, poussez sur les bras tendus pour amener le buste près des cuisses
- Respirez calmement dans l'abdomen, l'ensemble du dos est rectiligne

- ==> étire tous les muscles à l'arrière du corps depuis la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête
- ==> ouvre les épaules et renforce le haut du dos
- ==> renforce les chevilles, affine les jambes, supprime toute raideur dans la région des omoplates
- ==> apaise l'esprit
- ==> posture inversée, il y a donc éveil de l'énergie et stimulation des centres supérieurs du cerveau
- ==> soulage l'arthrose des bras
- ==> les muscles abdominaux sont tirés vers la colonne et renforcés
- ==> posture vivifiante
- ==> posture conseillée aux personnes qui ont de l'hypertension artérielle

4). HALASANA (Posture de la charrue)



- Allongé sur le dos, bras serrés le long du corps, paumes à plat sur le sol.
- Menton en direction du sternum ou la gorge, aidez vous des muscles du dos et des abdominaux, ainsi que de l'appui des mains et des bras pour soulever le tronc et envoyez les jambes au dessus et vers l'arrière de la tête jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol
- Resserrez les coudes l'un vers l'autre pour soutenir le dos et stabiliser la posture.

==> stimule le système digestif, élimine la constipation. Affine la taille.

==> régularise la thyroïde et stimule le métabolisme de base. Favorise la production d'insuline.

==> étire toute la colonne vertébrale et libère les disques intervertébraux, tonifie les nerfs rachidiens jusqu'au cerveau.

==> amélioration du bon fonctionnement de tout l'organisme.

Attention : *Il est cependant recommandé d'éviter cette posture en cas de vertiges, d'acouphènes et d'arthrose cervicale*

Site web : www.yoga-angouleme.com