



jânu shirshâsana

Conduite de posture proposée par Anoula

En noir, ce qui est prioritaire.

En rouge, ce qui peut être dit pour guider le ressenti de la posture plus dans le détail.

Point de départ en commençant par le côté gauche

Assis, placez vos deux jambes devant vous.

Déplacez une fesse puis l'autre vers l'arrière pour vous situer en avant des ischions, les deux pointes du bassin.

Puis pliez le genou gauche, plante de pied à l'intérieur de la cuisse droite *ou même talon au périnée.*

Si nécessaire, pliez un peu le genou droit. La jambe est tonique. *Ne laissez pas le pied s'ouvrir ; la plante du pied est perpendiculaire au sol.*

« Asseyez-vous » dans votre bassin et redressez la colonne.

Les mains se trouvent près des hanches. Retrouvez le souffle.

Vinyâsa d'approche de la posture

En inspirant, les bras montent.

Sur l'expir, sentez un mouvement qui part du fond du dos.

Tout en allongeant la colonne, le ventre cherche à se rapprocher de la cuisse. Dans un second temps, le haut du dos s'arrondit. Regardez jusqu'où vous arrivez à descendre. Posez vos mains sur le sol.

N'exercez aucune traction sur le buste ; laissez-le descendre de lui-même, aidé de la gravité.

Pour sortir de la posture : inspir, contractez les abdos. Les bras cherchent loin devant avant de se redresser. En expirant, les mains reviennent près du bassin.

Puis repartez ou changez de côté.

Posture aboutie (pour les personnes suffisamment souples)

Inspir, les bras montent ; expir, descendez avec le dos droit ; rapprochez le ventre de la cuisse. La tête touche le genou voire même elle se dépose sous le genou.

Vos bras peuvent se situer sur le sol.

Vous pouvez aussi attraper votre pied droit. Posez d'abord la main gauche sur le pied, puis la droite par-dessus. Les bras ne tirent pas sur le fond du dos, mais ils aident à trouver un plus grand étirement des flancs.

Sentez le travail asymétrique du bassin et l'étirement du flanc gauche. Respirez dans le dos et dans les côtes.

Favorisez l'expir long et inspirez à l'arrière. Détendez-vous sur la jambe droite, laissez faire.



Pour sortir de la posture, inspirez. Contractez les abdos et étirez bras et dos vers l'avant avant de retrouver la verticale. Sur l'expir, les bras reviennent près du bassin. Changez de côté.

A la fin des répétitions

Ramenez les deux jambes vers l'avant et relâchez les deux jambes complètement. Observez les sensations à l'arrière des jambes et dans le bas du dos particulièrement.