

# Parighasana

## Conduite de posture

Point de départ : Les genoux sont pliés, les fesses sur les talons, le dos droit (*vajrasana*). Je relâche les épaules et enclenche une légère rétroversion du bassin et un léger *mûla bandha*.

Vinyâsa<sup>1</sup> :

En inspirant mes bras montent à l'horizontale et je monte sur mes genoux pour me redresser. A l'expir, je relâche les épaules et je reste attentif à maintenir ma rétroversion du bassin. A l'inspir, ma jambe gauche s'ouvre latéralement. Le pied est dans l'alignement de la jambe tendue. Restez attentif à maintenir la plante du pied au sol, si c'est possible. A l'expir : flexion latérale de la colonne vertébrale en direction de la jambe tendue. La paume de la main gauche rejoint le tibia ou le genou de la jambe gauche, paume vers le haut. Le bras droit s'étire, proche de l'oreille droite. Engagez *mûla bandha* et la rétroversion du bassin. Tenez la ceinture abdominale, le nombril légèrement en arrière. A chaque expir, je peux prendre appui sur la jambe au sol afin d'ouvrir ma hanche et mon épaule droites. Sentez la colonne qui s'auto-agrandit. Le flanc s'étire. Sentez qu'il y a un côté fermé et un autre ouvert. Respirez du côté ouvert, à droite.

Pour sortir de la posture, à l'inspir je redresse mon buste, les bras sont écartés à l'horizontale. A l'expir ; je ramène la jambe. A l'inspir, je relâche les épaules. A l'expir mes fesses rejoignent les talons et les bras descendent le long des flancs (*vajrasana*).

Changez de côté et reprenez.

A la fin des répétitions :

Observer les sensations dans les épaules, les flancs et la région abdominale. Sentir ce qu'il se passe également dans le bassin et les jambes. Comment se diffuse maintenant le souffle dans le corps ?

---

<sup>1</sup> On peut aussi poser la posture sans vinyâsa. A ce moment-là, le vinyâsa consiste seulement à monter les bras à l'inspir, puis à entrer en inclinaison à l'expir.