

Pashcimottânâsana

Conduite de posture proposée par Maximina

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

Assis, jambes toniques allongées devant vous, l'une contre l'autre. Si nécessaire pliez un peu les genoux. Reculez une fesse, puis l'autre, pour être en avant des ischions.

Vérifier que le bassin est bien posé au sol (les ischions touchent le tapis) et que les pieds restent fléchis.

La colonne est verticale et allongée, le menton légèrement rentré.

Sentez l'impulsion depuis la terre qui traverse toute la colonne et qui va vers le ciel, redressant et harmonisant les courbures du dos.

Les mains sont posées à côté des hanches.

Observer votre souffle naturel.

Vinyâsa d'approche de la posture

En inspirant, levez les bras.

Sentez l'allongement du dos, la joie des disques intervertébraux qui retrouvent de la place entre les vertèbres. Sentez les bras qui se lèvent et au même temps les omoplates qui se rapprochent. Les épaules restent loin des oreilles.

En expirant, avancez le tronc vers les jambes.

Sentez le mouvement qui commence dans le bassin et qui finit au niveau de la tête, sentez que vous épuisez d'abord le mouvement des hanches, ensuite seulement le dos s'arrondit et se laisse aller vers les genoux avec l'aide de la gravité.

Observez jusqu'où vous pouvez descendre aujourd'hui et posez les mains là où elles se posent naturellement à côté des jambes. Évitez de tracter le dos avec les bras. Soyez bienveillant envers votre corps et acceptez les limites qu'il vous donne en ce moment. Si c'est trop intense et que vous avez un bloc ou un coussin, vous pouvez le poser entre la tête et les jambes pour atténuer les effets de la

posture.¹ Cela sera votre adaptation pour aujourd'hui, peut-être demain cette adaptation ne sera plus nécessaire, à observer.

Pour sortir de la posture :

En inspirant, allongez les bras vers l'avant, engagez les abdos et les muscles le long de la colonne pour redresser le tronc avec les bras tendus, le menton reste légèrement rentré

Sentez l'appui du bassin au sol qui vous donne l'impulsion du redressement du dos (lombaires et vertèbres thoraciques basses) ainsi que jalandhara bandha vous donne l'impulsion du redressement de la nuque (les cervicales et thoraciques hautes) vers le ciel. Sentez au même temps l'ouverture de la poitrine donnée par le rapprochement des omoplates.

En expirant, baissez les bras, les mains reviennent se poser à côté des hanches.

Posture aboutie (pour les personnes suffisamment souples)

Inspirez, les bras montent, la colonne s'allonge.

Expirez, rapprocher le ventre des cuisses avec le dos droit dans un premier temps, ensuite le haut du dos s'arrondit, la tête se pose sur les jambes. Les mains touchent les pieds voire les index et majeurs vont vers les gros orteils du même côté et les attrapent. Cela doit se faire naturellement et si c'est le cas, vous sentirez l'étirement de tout l'arrière du corps de manière intense et en même temps détendue. Sthirasukha.

Sentez tous les muscles et tissus qui s'étirent depuis la base du crâne jusqu'aux orteils. Sentez les effets physiques et mentaux que cet étirement vous propose. Sentez la qualité de présence qui s'installe ainsi que le lâcher-prise. Privilégiez de longues expirations et/ou des retentions poumons vides visualisant à chaque EX/RV le retour vers soi et la joie d'être à la maison.

¹ Note d'Anoula : même cela, pour beaucoup de gens, est trop intense et n'a guère de sens – la tête se trouvant bien trop loin des genoux. Le fait de lâcher le poids du corps sur un coussin fait que l'on perd la tonicité et le travail musculaire, au profit du seul étirement. Or il est intéressant de faire les deux en même temps.