

# VRIKSHÂSANA, l'arbre

une conduite de posture proposée par Armanda

Ancrez-vous dans le sol, pieds légèrement écartés.

Contractez la jambe droite ; imaginez que vous prenez racine. Soulevez légèrement le pied gauche ; fixez un point sur le sol à 1,5 m à 2m environ. Puis placez votre pied gauche :

- soit au niveau de la malléole de la cheville droite, le gros orteil effleurant le sol ;
- soit sous le genou ;
- ou encore, si vous le pouvez, au-dessus du genou droit. Le talon est un peu plus vers l'avant, les orteils légèrement en arrière.

Commencez par ouvrir les bras en balancier, ouverts sur le côté, souples et détendus. Si vous êtes stables, placez les mains en namasté devant le cœur. A la prochaine inspiration, levez les mains ainsi jointes au-dessus de la tête. Restez là plusieurs respirations, le temps qui est confortable pour vous.

La jambe d'appui est tonique. Les épaules sont basses. **Sentez le double élan : du bassin vers les pieds et du bassin vers les bras. Visualisez l'arbre, enraciné dans la terre, le feuillage au vent.**

A l'expir, redescendez les bras ; posez le pied à côté de l'autre.

Observez votre ancrage dans le sol et la qualité de votre statique, fermement camp sur vos deux jambes. L'une a été étirée, l'autre contractée. Sentez les différences à gauche et à droite.

Puis pratiquez de la même façon de l'autre côté.

Sentez ensuite si les sensations sont devenues plus homogènes des deux côtés.