

Joëlle

Conduite de posture : **jathara parivritti, posture de la torsion du ventre**



Point de départ

Couché sur le dos, allonger la nuque contre le sol, écarter les bras de chaque côté à angle droit avec le buste, amener les genoux contre soi. La tête reste dans l'axe, regard vers le ciel ou yeux fermés afin de se connecter à sa respiration.

Bien engager son centre et se connecter à sa respiration.

Si besoin, pratiquer plusieurs respirations en mettant son attention sur l'expir et la suspension poumons vides, avec le ventre qui se creuse.

Vinyâsa

Inspir immobile. Expir descendre doucement les genoux du côté gauche tout en maintenant son centre activé. Ne pas relâcher les abdominaux qui vont guider la descente. Prendre appui sur les bras écartés si besoin, tout en veillant à ne pas contracter la nuque. Garder la tête dans l'axe.

Déposer les genoux au sol à une hauteur confortable. Plus les genoux seront haut sur le sol, plus la torsion sera répartie de bas en haut¹. Détendre les épaules et laisser l'épaule opposée « couler » vers le sol et s'y déposer. Les bras restent à l'horizontale.

Variante : Même posture de départ. Expir, descendre les genoux vers la gauche. Une fois les genoux sur le sol, à l'inspir, tendre les jambes. La main gauche peut attraper les orteils.

Dans la posture

Mettez l'attention sur la respiration et particulièrement sur l'expir. L'inspir est court et un peu plus entravé, mais l'expir peut se faire doucement. Utilisez la force de la posture afin de vider le ventre, voire marquez la rétention vide. Placez une petite contraction à la fin de chaque respiration, ce qui permet d'activer apâna et d'améliorer la détente dans la posture. Avec chaque expiration longue, détendez votre dos.

Fermez les yeux et connectez-vous à votre centre.

Sortie de la posture

A l'inspir, ramener les genoux vers le centre. Pratiquer de l'autre côté afin d'équilibrer les latéralités. Si besoin, pratiquer apânâsana afin de soulager le dos.

Puis allonger les jambes contre le sol ou simplement déposer les pieds sur le sol, genoux toujours pliés. Ramener les bras le long du corps et observer les effets de la posture.

¹ Note d'Anoula : quand les genoux sont bas, la torsion se situe seulement au niveau lombaire. Non seulement cela peut être un peu fort pour les lombaires, mais cela ne travaille pas sur la chaîne globale. Or, c'est cela qui est intéressant. D'où l'importance d'insister sur le fait d'avoir les genoux hauts.