

Pratiques préparatoires pour les asanas de flexion avant.

les épaules  
souples et basses

Étirer le dos vers l'avant



position primordial **PURANASANA**

Sur le sol, jambes étirées devant, légèrement éloignées, chevilles fléchies, dos droit, bassin et colonne vertébrale détendu. Les ischions doivent être bien placés sur le sol.

Les mains sont sur les cuisses et la tête se trouve dans l'axe de la colonne vertébrale.

En inspirant, étirement de la colonne vertébrale vers le haut en redressant la poitrine.

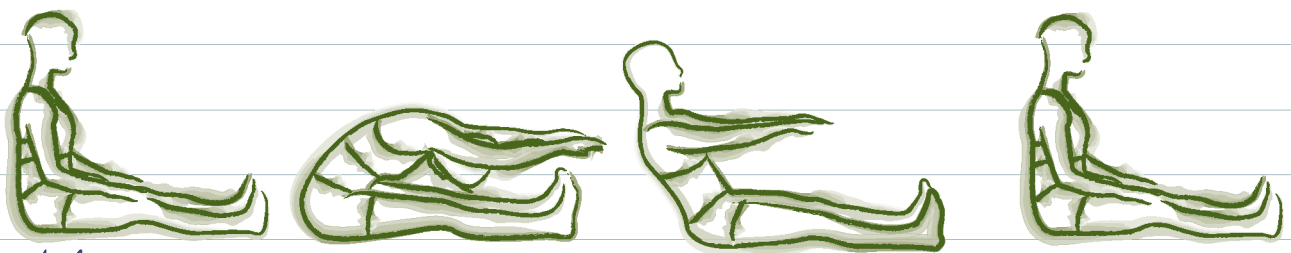
En expirant, enrayer les vertèbres l'une après l'autre pour arrondir le dos.

Les mains glissent les mains doucement vers les pieds. Le bassin reste vertical, le poids du corps est réparti sur les deux fesses. Le regard fixe les cuisses.

La cage thoracique se dilate à l'aide d'une longue et profonde inspiration. La position se maintient sans relâcher les abdominaux.

Les muscles du dos s'allongent doucement.

En expirant, les vertèbres se déroulent, l'une après l'autre, pour reprendre la position de base.



position primordial **PURANASANA**

Les jambes sont tendues et un peu écartées, dos droit et mains sur les genoux.

Fléchir les chevilles en pointant les orteils vers le corps, et les maintenir pendant toute la pratique.

Lever lentement les bras à hauteur des épaules, paumes vers le bas. Le corps s'étire vers l'avant, très lentement comme pour attraper les orteils, tête entre les bras.

Redresser très doucement, les bras toujours tendus, et en relevant la tête jusqu'à être légèrement incliner en arrière.

Revenir encore plus lentement, à la posture initial en amplifiant les sensations induites.