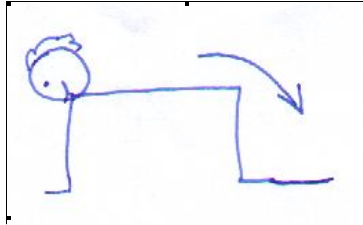


LE FŒTUS ET L'ENFANT



HARE OM TAT SAT...



C'est souvent que je vous propose de retrouver l'INNOCENCE, d'installer sur votre visage l'expression ineffable que vous aviez dans le ventre de votre mère. Voici quelques idées de variantes de la posture classique. Apparemment faciles pour chacun, elles n'en apportent pas moins de précieux bénéfices pour la décontraction, la digestion, la respiration, et l'assouplissement de la colonne lombaire.

1. A quatre pattes, reculez le postérieur, descendez lentement l'abdomen pour le pincer sur les cuisses, puis placez les poings l'un sur l'autre sous le front.
2. Vous pouvez, si tout va bien accentuer la posture en serrant les genoux, et posant le front au sol, les bras de chaque côté des mollets.

3. Placez l'avant-bras droit entre le ventre et les cuisses.
4. Ou placez les poings entre cuisses et ventre

La pression sur les cuisses et les genoux améliore l'amplitude de ces articulations.

Dégage les tensions de la nuque, des trapèzes, des épaules et du bas du dos.

En durée, elle agit fortement en décompressant les organes abdominaux par un drainage puissant et toute la masse sanguine remonte au niveau du thorax et de la tête, permettant une réoxygénation du cerveau.

Contre-indications : attendre 3 heures après le repas. Hernies discales, abdominales, hypertension, problèmes de ménisques ou de ligaments croisés.



Réflexion :

*Un corps plein de santé et de force,
L'esprit clair et calme,
L'intellect finement aiguisé,
La volonté dure comme l'acier,
Le cœur plein d'amour, et de compréhension,
Un idéal de vie
Et la réalisation de l'Être véritable,
Cela est le but de notre Yoga créatif intégral.*

Bonne pratique!

Tara, mai 2011