

SHIVA LE GUERRIER portant un lingam dans ses cheveux

➔ C'est une posture dans le plan latéral du corps qui stimule les organes d'équilibre et le sens de la représentation du corps dans l'espace. Elle demande à la fois de la stabilité dans le bas du corps (bassin, pieds) rattaché à la terre et une élévation du haut du corps dans un étirement vers le haut et vers le côté. Le point clé est le bassin qui doit bien se placer et qui est le point pivot autour duquel s'effectue le placement de la posture. Elle demande une fermeté dans le corps et une concentration pour allier les 3 plans de l'espace dans lequel se meut habituellement le corps.

CONTRE-INDICATIONS

- Sciatalgie, lombalgie et hernie discale en crise.
- Prothèse de hanche du côté de la jambe croisée en arrière (position 14).
- Hernie inguinale.

INDICATIONS

- Enfants, adolescents pour augmenter la concentration.
- Personnes âgées pour favoriser l'équilibre et la proprioceptivité.
- Cas de raideurs de la cage thoracique.
- Cas de cyphose dorsale.
- Cas de scoliose lombaire droite (position 14, bras gauche en l'air).
- Cas de scoliose dorsale gauche (bras gauche en l'air) ou scoliose dorsale droite (bras droit en l'air).
- Stimulation de l'organe rein du côté de l'étirement.
- Amélioration de la circulation abdominale et lymphatique.
- Insuffisance diaphragmatique.

PRISE DE POSTURE

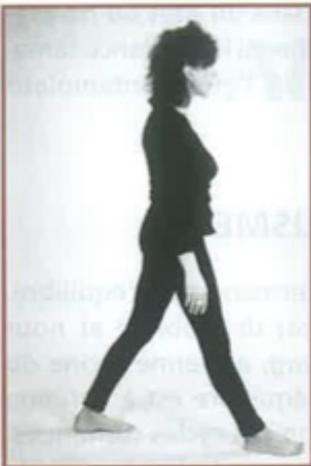


Photo 1 : Debout, bien droit, les pieds légèrement écartés, avancez la jambe droite d'une coudée. Vérifiez si les axes de vos pieds sont toujours parallèles et que votre bassin y est perpendiculaire.



Photo 2 : Joignez les mains devant la poitrine. Relâchez les épaules et laissez le souffle se régulariser dans un état de paix.



Photo 3 : Répartissez le poids du corps sur les deux jambes, les pieds à plat sur le sol. Allongez les bras. Plus vos jambes seront tendues, plus vos bras seront allongés, Maintenez-les en contact avec les oreilles, collez les paumes de mains l'une contre l'autre. Votre regard droit devant vous. Votre corps doit exprimer votre détermination à vaincre les obstacles.



Photo 4 : Restez bien ancré sur vos pieds et penchez le buste à gauche en maintenant les deux bras tendus de chaque côté de la tête ; déportez votre bassin (sans le tourner) vers la droite de sorte que votre corps forme un arc pareil à la courbure d'un croissant de lune.

Revenez dans l'axe vertical, relâchez les bras, rapprochez les pieds et changez de côté.

VARIANTES

1^{ère} Variante



Photo 5 : Après avoir avancé la jambe droite comme précédemment, levez le bras droit à la verticale, tout en gardant le bras gauche bien relâché.

Photo 6 : Penchez le buste à gauche, déportez les hanches vers la droite. D'un côté, le bras gauche est complètement relâché (la main doit être suspendue à la verticale de l'épaule, et non collée à la cuisse); en revanche, tout le côté gauche est étiré; le bras droit reste tendu.



2^{ème} Variante



Photo 7 : Avancez le pied droit, puis croisez les doigts derrière la nuque; écartez les coudes.

Photo 8 : Penchez le buste à gauche: dirigez le coude gauche vers le sol et le coude droit vers le ciel.



3^{ème} Variante



Photo 9 : Avancez le pied droit d'une coupée.

Photo 10 : Portez le poids du corps sur la jambe droite, décollez le talon gauche.



Photo 11 : Glissez le pied gauche à l'extérieur du pied droit.

Photo 12 : Posez la main droite sur la hanche droite, le coude bien écarté.



Photo 13 : Inspirez en levant le bras gauche. Lorsque le bras est à la verticale, amplifiez la fermeté de vos appuis sur les deux pieds et maintenez le bras gauche bien tendu contre la tête.

Photo 14 : Expirez en penchant le buste à droite, contrairement aux autres variantes, afin d'accentuer l'étirement de tout le côté gauche.



Remarque : il est possible de fléchir aussi à gauche avec la main droite sur la hanche droite.