

YOGA – POSTURE DE L'INFINI, DE L'ETERNITE

➔ Allongé sur le côté, la tête appuyée sur une main, le corps est vraiment dans une posture méditative, installé dans la stabilité et l'équilibre.

Le cerveau produit un travail de dissociation par la perception proprioceptive des 2 parties latérales du corps : celle en appui sur le sol travaille en statique et permet l'équilibre avec un prolongement tronc-bassin-membres inf., et celle qui est mobile, s'étire librement dans l'espace

.....INDICATIONS.....

- Raideur de hanche
- Raideur des ischios-jambiers et des adducteurs
- Manque d'élasticité du périnée
- Cyphose dorsale
- Raideur de la cage thoracique
- Manque de tonicité des abdominaux
- Enfants
- Congestion du petit bassin
- Manque de sensibilité de la proprioceptive.

.....CONTRE-INDICATIONS.....

- Prothèse de hanche
- En post-partum
- Pubalgie
- Hernie unguéale.

.....TECHNIQUE.....



Photo 1 : Couché sur le dos. Serrez les jambes, pieds en contact, les bras le long du corps. La respiration est normale.



Photo 2 : Levez le bras gauche au-dessus de la tête, puis tournez sur le côté gauche, en gardant les pieds serrés. Placez la main droite en appui sur le sol pour maintenir votre équilibre sur le flanc. La tête repose sur le bras gauche.



Photo 3 : Quand la posture est stable, pliez le coude gauche, soulevez la tête et la soutenez avec la main. L'aisselle gauche doit reposer sur le sol. Respirez normalement.



Photo 4 : En inspirant, pliez la jambe droite en dirigeant le genou vers le haut, jusqu'à ce que le pied repose sur le genou.



Photo 5 : Ramener le genou vers l'épaule droite et saisir le gros orteil.



Photo 6 : Tendre la jambe à la verticale en expirant. Garder le corps bien aligné. C'est la posture finale.

..... VARIANTE



Photo 7 : Reprenez le début de la prise de posture (photos 2 et 3), puis levez la jambe droite à la verticale, sur l'inspiration.



Photo 8 : Ecartez encore plus la jambe, jusqu'à ce que le pied soit à la verticale de la tête.



Photo 9 : Allongez le bras droit pour saisir le talon.



Photo 10 : En prenant beaucoup de précautions, tirez avec douceur la jambe vers le buste.

..... DÉBUTANTS



Photo 11 : À partir du début (photos 1 à 4), placez le pied droit sur le genou.



Photo 12 : Allongez le bras droit et posez la main à la hauteur du genou. Le corps doit rester en équilibre sur tout le côté gauche (jambe, flanc et avant-bras alignés).