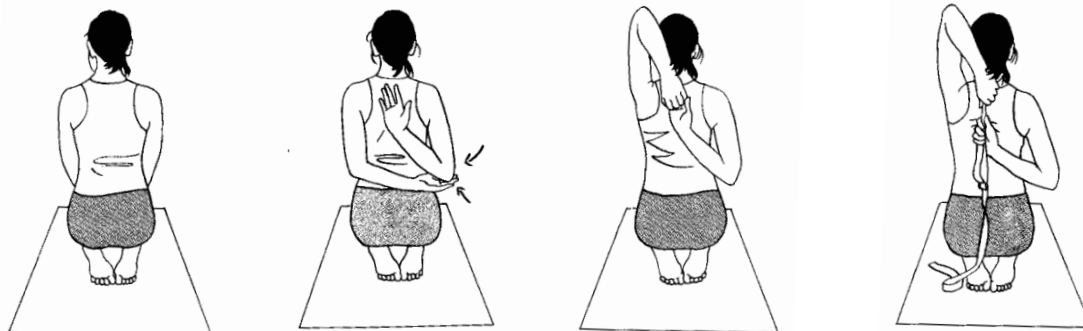


Gomukhasana (en Vajrasana)

(posture de la Tête de Vache)



Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Vajrasana sur votre tapis.
- ✓ Dégagez la chair des fessiers vers l'arrière et vers l'extérieur et la peau des genoux vers le haut.
- ✓ Expirez, ramenez le bras droit vers l'arrière, paume de main vers l'intérieur, pliez le coude et glissez le dos de la main le plus haut possible entre les omoplates. (Aidez-vous de la main gauche pour ramener le coude droit vers l'intérieur et monter la main.)
- ✓ Inspirez, levez le bras gauche vers le plafond, tournez le haut du bras vers l'extérieur et la paume de main vers l'arrière.
- ✓ Expirez, pliez le coude gauche et saisissez les doigts de la main droite.
- ✓ Étirez la nuque, et regardez droit devant vous.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez les genoux, les tibias et le dessus des pieds dans le sol.
- ✓ Rapprochez les talons, serrez la face interne des cuisses et rendez le bassin compact.
- ✓ Absorbent le coccyx et, à partir du bas du dos, étirez toute la colonne vertébrale.
- ✓ Ramenez l'épaule droite vers l'arrière et vers le bas.
- ✓ Levez le coude gauche et ouvrez l'aisselle gauche.
- ✓ Absorbent la colonne dorsale et ouvrez la poitrine.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Expirez, libérez les bras, et effectuez la posture du côté gauche.

Ajustements et variations

- ✓ En cas de douleurs aux genoux placez une couverture au sol pour adoucir le contact avec les rotules et placez une couverture (ou 2 couvertures ou un bolster) dans l'articulation des genoux.
- ✓ En cas de douleurs aux chevilles / couds de pieds, roulez une couverture et placez-la sous les chevilles.
- ✓ Si vous ne saisissez pas les doigts de la main arrière, utilisez une sangle. En «marchant» avec vos doigts le long de la sangle, rapprochez progressivement les doigts des 2 mains.