

# Maricyasana 3

(posture du sage Maricy)



## Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Dandasana (sur 1 ou 2 couvertures). Expirez, pliez la jambe droite et ramenez le talon près du périnée. Tendez la jambe gauche.
- ✓ Inspirez, levez le bras gauche vers le plafond, étirez le flanc gauche. Puis expirez, pivotez le buste vers la droite, pliez le coude et placez le coude gauche à l'extérieur du genou droit. (Puis descendez le coude et placez le bras gauche contre la cuisse droite, avec un minimum d'espace entre l'aisselle et la cuisse.)
- ✓ Ramenez la main droite derrière le dos, alignée avec le sacrum. (Placez la main sur une brique.)
- ✓ En repoussant le bras gauche contre le genou droit, pivotez le buste vers la droite.
- ✓ Tournez la tête et regardez par-dessus votre épaule droite.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez le bord interne du pied droit, redressez le tibia droit et creusez l'aine frontale droite.
- ✓ Tendez la jambe gauche, plante de pied verticale, cuisse pressée vers le sol.
- ✓ Pressez et fixez les os fessiers. Ne laissez pas le fessier gauche avancer et le fessier droit reculer.
- ✓ Étirez la colonne vers le plafond.
- ✓ Exercez un défi entre le genou et le bras, et, à partir de ce défi, pivotez le buste vers la droite. Amenez le flanc gauche vers l'avant, le flanc droit vers l'arrière.
- ✓ Tournez à partir des côtes médianes. Absorbent les côtes gauches, montez-les loin du bassin et poussez-les vers l'avant.

## Ajustements et variations

- ✓ Pour créer de l'espace au niveau de l'abdomen et du bas du dos, écartez le pied de la jambe tendue : talon sur le bord du tapis, ou à l'extérieur du tapis.
- ✓ Pour tourner au niveau des côtes du dos, placez la main arrière contre un mur, bras plié, main à la hauteur de l'omoplate, alignée avec le fessier gauche.