

Bharadvajasana

(posture du Sage Bharadvaja)



Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Dandasana sur 2 couvertures décalées vers la droite (fessier gauche à l'extérieur des couvertures).
- ✓ Expirez, pliez les genoux, et rabattez les 2 jambes en arrière vers la gauche. Ramenez les 2 pieds près de la hanche gauche et placez le cou de pied gauche sur la voûte plantaire droite. Les genoux et les cuisses pointent vers l'avant.
- ✓ Inspirez, étirez les bras vers le plafond.
- ✓ Expirez, pivotez le buste vers la droite, ramenez la main droite au sol derrière vous et placez la main gauche sur la cuisse droite.
- ✓ Inspirez, étirez le buste. Expirez, tournez le ventre, la poitrine et les épaules vers la droite.
- ✓ Étirez la nuque, tournez la tête et regardez par-delà l'épaule droite.

Actions clés dans la posture

- ✓ Pressez les genoux sur le sol.
- ✓ Pressez et fixez les os fessiers. (Ne laissez pas le fessier gauche avancer et le fessier droit reculer).
- ✓ En repoussant le sol avec la main droite, redressez le buste et étirez la colonne vertébrale vers le plafond.
- ✓ En pressant la main gauche sur la cuisse droite, tournez le flanc gauche vers la l'avant et ouvrez le flanc droit vers l'arrière.
- ✓ Levez le sternum et ouvrez la poitrine.
- ✓ Pivotez les épaules et la nuque.
- ✓ Restez dans la posture 30s. Inspirez, revenez et effectuez la posture du côté gauche.

Ajustements et variations

- ✓ Le bras arrière doit être légèrement plié pour bien absorber l'omoplate dans le dos pendant la torsion. Vous pouvez placer vos doigts sur une brique pour vous aider à repousser le sol (la brique) avec les doigts.
- ✓ Le sommet du crâne doit rester aligné avec le centre du bassin dans la posture. Soyez attentif à ne pas vous pencher vers l'arrière. Gardez du poids dans vos genoux.